வாழ்க சித்தர் புகழ்

வளர்க சித்த மருத்துவம்

அரசினர் பதிவு எண் 20/70

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்

71, தெற்கு மாரட் வீதி,
மதுரை - 625 001.

வெள்ளி விழா சிறப்பு மலர்



வெள்ளி விழா - சட்டநாதர் சித்தர் விழா

நாள் : ஆகஸ்டு 12, 13 சனி, ஞாயிறு

ஓம்

வாழ்க சித்தர் புகழ் வளர்க சித்த மருத்துவம்

தமிழகத்தின் பல்வேறு சித்த வைத்திய சங்கத்தின் பேராதரவுடன்
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கத்தின்

25வது ஆண்டு வெள்ளி விழா
சட்டைநாதர் சித்தர் விழா

சித்த மருத்துவ மாமேதை திரு.Dr.A. ஆனந்தகுமார் G.C.I.M
அவர்கள் தலைமை வகித்து, தமிழகத்தின் சித்த மருத்துவத்
துறையை சார்ந்த அனைத்து தலைவர்களும், அமைச்சர்,
சட்டமன்ற, பாரளுமன்ற உறுப்பினர்களும்,
ஆயிரக்கணக்கான பிரதி நிதிகளும்,
ஆதராவாளர்களும்

இராசாமணி-சங்கரலிங்கம் அரங்கம்

29/5, வெங்கடபதி அய்யங்கார் தெரு
(சௌராஷ்டிர மேல் நிலைப்பள்ளி மேல்புறம்)
காமராஜர் சாலை, மதுரை 625 009

12.8.95, 13.8.95
(சனி ஞாயிறு இரண்டு நாட்கள் நடந்தபொழுது கலந்து கொண்டு
சிறப்பித்த சமயம் வெளியிடப்பெற்ற

வெள்ளி விழா சிறப்பு மலர்

மலர் வெளியீடு
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்
71, தெற்கு மாரட் வீதி,
மதுரை - 625 001.

ஓம்

வாழ்க சித்தர் புகழ் | வளர்க சித்த மருத்துவம்

அரசினர் | பதிவுஎண் 20/70

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்

71, தெற்கு மாரட் வீதி,
மதுரை 625 001

நிறுவியவர்கள்

Dr.A. ஞானசங்கரசாமி RIMP

Dr.K. வன்னியராஜ் RIMP

Dr. அ. இராஜகோபால் பிள்ளை RIMP

தலைவர்கள்

Dr.அ. ஞானசங்கரசாமி 1970 முதல் 1976 முடிய

Dr.D. சண்முகவேல்சாமி SMP 1976 முதல் 1978 முடிய

Dr.அ. ஞானசங்கரசாமி RIMP 1978 முதல் 1979

Dr. சண்முகவேல்சாமி SMP 1979 முதல் 1980 முடிய

Dr. அ. ஞானசங்கரசாமி RIMP 1980 முதல் 1982 முடிய

Dr.D. சண்முகவேல்சாமி SMP 1982 முதல் 1984 முடிய

Dr. A.சுந்தரம் SMP 1984 முதல் 1991 முடிய

வைத்தியர் N.மாரியப்பன் 1991 முதல் 1995 முடிய

ஓம்

வாழ்க சித்தர் புகழ் வளர்க சித்த மருத்துவம்

அரசினர் பதிவுஎண் 20/70

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்

1970ல் பதிவு செய்யப்பட்டது
71, தெற்கு மாரட் வீதி, மதுரை 625 001

சங்க போஷகர்கள்

சித்த மருத்துவர் K. வன்னியராஜ் R.I.M.P., R.H.M.P.
சித்த மருத்துவர் A.P. செல்வராஜன் R.I.M.P., R.H.M.P.
சித்த மருத்துவர் S.S. சுப்பையா சுவாமிகள் S.M.P
சித்த மருத்துவர் A. சுந்தரம் S.M.P
சித்த மருத்துவர் S. சோமநாதன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் M. இராமநாதன் S.M.P

1995 *ஆம் வருட சங்க நிர்வாகிகள்*

சித்த மருத்துவர் N. மாரியப்பன் E.S.M.P. தலைவர்
சித்த மருத்துவர் K.M. பஹதூர் S.M.P துணைத்தலைவர்
சித்த மருத்துவர் A.P. செல்வராஜன் R.I.M.P. செயலாளர்
சித்த மருத்துவர் க. பன்னீர்செல்வம் E.S.M.P. துணைச்செயலாளர்
சித்த மருத்துவர் M.V. ராமகிருஷ்ணன் E.S.M.P பொருளாளர்
சித்த மருத்துவர் V. சித்தையா S.M.P கணக்கு தணிக்கையாளர்
சித்த மருத்துவர் D. கிருஷ்ணமூர்த்தி S.M.P விளம்பரதாரர்

நிர்வாக சபை உறுப்பினர்கள்

சித்த மருத்துவர் M.S.R. மாரியப்பன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் I. ராஜு S.M.P
சித்த மருத்துவர் L. நாகராஜன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் T.R. இராமசாமி R.I.M.P.
சித்த மருத்துவர் V.M. பழனிவேல் பிள்ளை R.I.M.P.
சித்த மருத்துவர் M.R. குருநாதன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் Prof. ராமசித்துராஜு S.M.P நாமக்கல்
சித்த மருத்துவர் R.R. சண்முகம் S.M.P
சித்த மருத்துவர் அ. சிவகுருநாதன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் V.N. பாலசுப்ரமணியன் S.M.P
சித்த மருத்துவர் A. ஜேசு S.M.P
சங்க சட்ட ஆலோசகர் G. ஜோதிராஜ் BSc., B.L., S.M.P

Certificate of Registration of Societies

ACT XXI. OF 1860

S. No. 20 of 1970

I hereby certify that Tamizhaga Siddha vaidya Gnana Mooligai Araichi Sangam has this day been registered under the Societies' Registration Act XXI of 1860. as amended by Madras Act XXIV of 1954

Given under my hand at Madurai, this 3 day of March one thousand nine hundred and seventy

Registrar of Assurances.

Madurai *District.*

Regn. II-137--3,546--11-12-67.

வளர்க சித்தர் புகழ்! ஓம் வளர்க சித்த மருத்துவம்!

அரசினர் பதிவு எண் 20/70

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்

71, தெற்கு மாரட் வீதி, மதுரை-625 001.

25வது ஆண்டு-வெள்ளி விழா

சட்டநாதர் சித்தர் விழா.

அழைப்பிதழ்

"சித்த மருத்துவ மாமேதை "

Dr.A. ஆனந்தகுமார் G.C.I.M., அவர்கள்

தலைமையில் நடைபெறும்

இடம் : **இராசாமணி - சங்கரலிங்கம் அரங்கம்**

29/5, வெங்கடபதி அய்யங்கார் தெரு,

(சௌராஷ்டிரா மேல் நிலைப்பள்ளி மேல்புறம்)

காமராசர் சாலை, மதுரை-625 009)

நாள் : 12-8-95, 13-8-95

சனி, ஞாயிறு இரண்டுநாட்கள்மட்டும்

செயலாளர் :

"இராஜயோகி"

Dr. A.P. செல்வராஜன் R.I. M.P.

தலைவர்

வைத்தியர்

N. **மாரியப்பன்** E.S.M.P

வெள்ளிவிழா குழுவினர்

நிகழ்ச்சி நிரல்

12.8.95 சனிக்கிழமை காலை 8-00 மணி - மங்கள இசை

சித்தர்விழா தலைமை	: Dr.B. மாசிலாமணி R.I.M.P பாண்டிச்சேரி
இறைவணக்கம்	: Dr.M.V. ராமகிருஷ்ணன் E.S.M.P
வரவேற்புரை	: வைத்தியர் N.மாரியப்பன் E.S.M.P சங்கத்தலைவர்
சித்தர் கொடி ஏற்றுபவர்	: கல்வித்தந்தை திரு.R.P.பாலகிருஷ்ணன்
சட்டநாதர்பட திறப்பாளர்	: தவத்திரு A.G. கணபதிஅடிகள் சென்னை

சித்தர் படத்திறப்பு விழா

சித்தர்கள்	படத் திறப்பாளர்கள்
அகஸ்தியர்-சித்தர்	டாக்டர் இரா. ஜானகி ராமன், வில்லாபுரம்
போகர்-சித்தர்	டாக்டர் S.S. சுப்பையா சுவாமிகள் மதுரை
திருமூலர்-சித்தர்	டாக்டர் M. தணிகாசலம் SMP காங்கேயம்
சுந்தரானந்தர்-சித்தர்	டாக்டர் S. ரெங்கசாமி SMP காரைக்குடி
இராம தேவர்-சித்தர்	டாக்டர் A. சுந்தரம் FSMP மதுரை
மச்சமுனி-சித்தர்	டாக்டர் S. சோமநாதன் SMP காளையார் கோவில்
கமலமுனி-சித்தர்	டாக்டர் S. காளிமுத்து முத்துப்பட்டி
அழுகண்ணர்-சித்தர்	டாக்டர் சுப. சதாசிவம் RIMP அறந்தாங்கி
கொங்கணர்-சித்தர்	டாக்டர் R. அமிர்தலிங்கம் CBIM நாகர்கோவில்
புலிப்பாணி-சித்தர்	டாக்டர் S. ராஜகுரு RIMP விருதுநகர்
கருவூரார்-சித்தர்	டாக்டர் M. நடராஜன் RIMP சேலம்
பாம்பாட்டி-சித்தர்	டாக்டர் M. ஜெய்னுல் ஆப்தீன் RIMP நாகர்கோவில்
தேரையர்-சித்தர்	சித்த திரு பொன்னம்பல ஜோதி மதுரை
குதம்பை-சித்தர்	டாக்டர் R. ரெங்கசாமி SMP திருச்சி
இடைக்காடர்-சித்தர்	டாக்டர் M. இராமநாதன் ESMP மதுரை
காலாங்கிநாதர்-சித்தர்	டாக்டர் K. வன்னியராஜ் RIMP மதுரை
கோரக்கர்-சித்தர்	Lion டாக்டர் P. விஜயகுமார் K.புதூர்
புண்ணாக்கீசர்-சித்தர்	டாக்டர் A. பாக்கியம்பிள்ளை திருச்சி
தன்வந்திரி-சித்தர்	டாக்டர் V. சொர்ண கிருஷ்ணன் மதுரை

சிவவாக்கியர்-சித்தர்	டாக்டர் **RMKS. விவேகானந்தம்** பழனி
புலத்தியர்-சித்தர்	டாக்டர் **கா. குருநாதன் RIMP** கோவை
'முத்தமிழ் காவலர்' கி.ஆ.பெ. விஸ்வநாதன்	டாக்டர் **மு.சி. பிரகாசம் RIMP** சேலம்
'தவத்திரு' குன்றக்குடி அடிகளார்	டாக்டர் **S. லோகநாதன் SMP** காரைக்குடி
'வைத்திய மேதை' அப்துல்லா சாய்பு	டாக்டர் **A. ராஜாமுகமது SMP** உருளைக்கிழங்கு சாய்வு
வீரமாமுனிவர்	டாக்டர் சகோ **அன்னம்மாள் மதலேன் தெரசிட்டா RIMP**
'மருத்துவ மேதை' *V. பலராமையா*	டாக்டர் **K. பாண்டியன் RIMP** மதுரை

மூலிகை கண்காட்சி திறப்பாளர்:

டாக்டர் **G.P. வெண்மதியன்,** பெங்களூர்

சித்தர்பட திறப்பு விழா தலைமை தொகுப்புரை

காலை 11-00 மணி

வெள்ளி விழா தலைமை:

சித்த மருத்துவ மாமேதை

Dr. A. ஆனந்தகுமார் GCIM

முன்னிலை:

டாக்டர் **P.C. கண்ணு RIMP** பழனி

டாக்டர் **M. மாரிமுத்து RIMP** திருச்சி

டாக்டர் **P.M. ராஜகோபால் RIMP** பைகாரா

திரு. **பொன். முத்துராமலிங்கம்** மதுரை

"இராஜயோகி"

ஆண்டறிக்கை தீர்மானம் : Dr. A.P. செல்வராஜன் RIMP செயலாளர்

வெள்ளி விழா சிறப்புமலர் வெளியிடுபவர்: திரு.வே.இராஜன் செல்லப்பா,M.A.,B.L.,M.P.

முதல் மலரைப் பெறுபவர்: தவத்திரு அன்பு சுந்தரானந்தர்
கோவை

பாராட்டுப் பெறுபவர்கள் :

டாக்டர்: A. ஆனந்தகுமார்,GCIM
சென்னை

திரு.மா.ச.ராமசாமி, அவர்கள்
மதுரை

டாக்டர்: மு.சி. பிரகாசம்,RIMP
சேலம்

டாக்டர்: P.C. கண்ணு,RIMP
பழனி

டாக்டர்: V. காளிதாஸ்,RIMP
திருமங்கலம்

Lion. டாக்டர்: P. விஜயகுமார் மதுரை

வெள்ளி விழா வாழ்த்துரை:

டாக்டர்: K. குமாரதாஸ்,B.I.M., MLA.

டாக்டர்: S. கிருஷ்ண மூர்த்தி,RIMP
தாராபுரம்

திரு: A. தெய்வநாயகம்,MLA.
இ.காங்கிரஸ்

டாக்டர்: K. தங்கச்சாமி,M.A.,B.L., RIMP

திரு: O.S. அமர்நாத்,B.A.,B.L.,MLA, AIADMK

திரு. ஐ. மாயாண்டி பாரதி, அவர்கள்
சுதந்திர போராட்ட வீரர்,மதுரை

திரு: சொ. காவேரி மணியம்,B.A.,B.L.
தி.மு.க.மதுரை மாவட்ட செயலாளர்

தலைவர் தொகுப்புரை

பகல் உணவு

சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கம்

12-8-95 சனிக்கிழமை பிற்பகல் 2-30 மணி

தலைமை : டாக்டர். **G. வேலுச்சாமி, M.D (Siddha) சென்னை**

முன்னிலை: டாக்டர். **S.கோபாலகிருஷ்ணன், B.I.M., சென்னை**

டாக்டர். **K.பழனிச்சாமி, B.I.M, சென்னை**

பேசுபவர்	*பொருள்*
Dr K. பாஸ்கரன் RIMP நாகர்கோவில்	*- மஞ்சள்காமாலை*
Dr K. பொன்ஞானக்கதிர்வேல் RIMP சிவகிரி	*- இரத்த அழுத்த நோய்*
Dr. S. சிதம்பரதாணுப்பிள்ளை சென்னை	*- வாழ்க்கைத்துணை கல்வி சித்த மருத்துவம்*
பண்டிட் **S.G. கண்ணப்பன் RIMP** சத்தியமங்கலம்	*- சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்பு*
Dr AT.அரசு B.Sc. M.A, P.hd. சென்னை	*- மறை மொழியில் உறையும் மருத்துவம்*
Dr. A. தேவராஜன் RIMP பேரையூர்	*-எயிட்ஸ் நோய்க்கு சாவுமணி*
Dr S. கிருஷ்ண மூர்த்தி RIMP தாராபுரம்	*- 96 தத்துவங்கள்*
Dr C. விநாயகம் RIMP பன்னம்பாறை	*- இயற்கை மருத்துவம்*
Dr S. சதிஷ்குமார் SMP இராமேஸ்வரம்	*- மலடு நீக்கும் மா மருந்துகள்*
Dr சோலைமலை S. வரதராஜன் ESMP பரமக்குடி	*- ஈஸ்நோபிலியா மந்தாரகாசம்*

தலைமை தொகுப்புரை

சித்த மருத்துவ அனுபவ கருத்தரங்கம்

13.8.95 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9-00 மணி

இறைவணக்கம் : **Dr.M.S.R. மாரியப்பன்** S.M.P

தலைமை : டாக்டர் **K. பரமேஸ்வரன்** B.I.M சென்னை

துணைத்தலைமை: டாக்டர் **V. அருணாசலம்** B.I.M. சென்னை

முன்னிலை : டாக்டர் **V. காளிதாஸ்** RIMP திருமங்கலம்

: டாக்டர் **M.A ஹுசேன்** சென்னை

பேச்சாளர்கள் :

டாக்டர் G. பால்சிங் RIMP மதுரை
டாக்டர் V. சோமசேகர் RIMP மதுரை
டாக்டர் K.A. ராஜேந்திரன் RMP மதுரை
டாக்டர் K. தாமோதரன் RIMP கோவை
டாக்டர் M.S பிரகாசம் RIMP சேலம்
டாக்டர் C. மகாலிங்கம் RIMP சேலம்
டாக்டர் K. ரவிசங்கர் M.A R.MP சென்னை
டாக்டர் R. அஞ்சனாதேவி SMP சென்னை

சிறப்புரை :

திரு. S.A பெருமாள்
தீக்கதிர், பொதுமேலாளர் மதுரை
சித்தர்களும் சித்தமருத்துவமும்

பேராசிரியர் 'தமிழ்கடல்'
சொ.சொ.மீ. சுந்தரம்
சித்தும் அசித்தும்

பகல் உணவு

நோய்களுக்கு சித்த பரிகார அரங்கம்

13.8.95 ஞாயிற்றுக்கிழமை பகல் 2-30 மணி

தலைமை : 'குப்பை கவிஞர்'

டாக்டர் **வாசுகணபதி,**

M.A.,A.M.A.P.hd.,காவல் துறை

முன்னிலை : டாக்டர் **G.P. வெண்மதியன்,** பெங்களூர்

: பேராசியர் டாக்டர். **இராம. சித்து ராசு** SMP

நாமக்கல்

பேச்சாளர்கள் :	*நோயும் பரிகாரமும்*
டாக்டர் **M. அப்துல்காசிம் RIMP**	*சித்த மருத்துவமும் ஹோமியோபதியும்*
டாக்டர் **V. சித்தையா SMP**	*மாரடைப்பு நோய்*
வைத்தியர் **N. மாரியப்பன் ESMP**	*வாத நோய்*
இராஜயோகி **A.P. செல்வராஜன் RIMP**	*சித்த பரிகாரமும் மற்ற பரிகாரமும்*
டாக்டர் **க.பன்னீர் செல்வம் ESMP**	*சர்க்கரை நோய்*
டாக்டர் **B.A. ராஜமூர்த்தி SMP**	*சிறு நீரக கோளாறுகள்*
டாக்டர் **ஐ. ராஜூ SMP**	*நரம்புத் தளர்ச்சி*
டாக்டர் **K.M. பஹதூர் SMP**	*வெட்டை நோய்*
டாக்டர் **R. தங்கச்சாமி M.Sc.,SMP**	*இரைப்பு நோய்*
டாக்டர் **G. ஜோதிராஜு B.Sc.,B.L.,SMP**	*பல் நோய்*
டாக்டர் **L. நாகராஜன் SMP**	*தலை நோய்*
டாக்டர் **T.R. ராமசாமி RIMP**	*குடல் நோய்*

தலைவர் தொகுப்புரை

நிறைவு விழா

தலைமை : வெள்ளி விழா தலைவர், சித்த வைத்திய மாமேதை
டாக்டர் **A. ஆனந்தகுமார்** G.C.I.M.

சிறப்புரை : டாக்டர் **V. அருணாசலம்** B.I.M. சென்னை

டாக்டர் **குமாரதாஸ்** B.I.M. M.L.A.,

வாழ்த்துரை : திரு. **க. ஜான்மோசஸ்** B.A.,
மாநில செயலாளர், தமிழ் மாநில ஜனதா தளம்

முடிவுரை : வெள்ளி விழா தலைவர்

நன்றியுறை : **க. பன்னீர் செல்வம்,** E.S.M.P.
துணைச் செயலாளர்

குறிப்பு :

- நன்கொடை ரூ 150/ அதற்கு மேலும் செலுத்தியவர்கள் கண்டிப்பாக வெள்ளிவிழா ரசீதை கொண்டு வரவும்
- வெள்ளி விழா அன்றும் நன்கொடை பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.

பஸ் ரூட்:
பெரியார் பஸ் நிலையம் : 4, 4A, 15, 15A, 32
அண்ணா பஸ் நிலையம் : 6, 6A,
ஆரப்பாளையம் to தெப்பக்குளம்
பஸ் ஸ்டாப் : சௌராஷ்ட்ரா ஹைஸ்கூல்

தமிழக சித்த குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் வெள்ளி விழாவிற்கு வருகை தந்தும், பலவகையிலும் உதவிய நண்பர்களுக்கு எங்கள் சங்கத்தின் சார்பில் நன்றியை காணிக்கை ஆக்குகின்றோம்.



தலைவர்
வைத்தியர் **N.** மாரியப்பன் E.S.M.P



செயலாளர் "இராஜயோகி"
Dr.A.P.செல்வராஜன் R.I.M.P.



துணைத்தலைவர்
Dr.K.M. பஹதூர் S.M.P



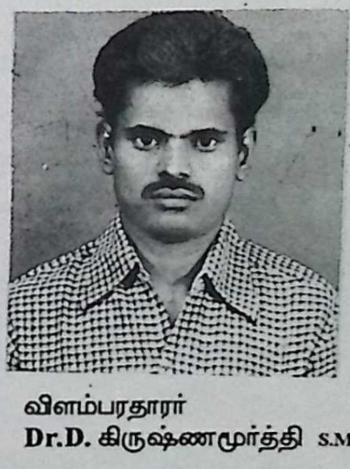
துணைச் செயலாளர்
Dr.க. பன்னீர் செல்வம் E.S.M.P



பொருளாளர்
Dr.M.V. ராமகிருஷ்ணன் E.S.M.P



கணக்கு தணிக்கையாளர்
Dr.V. சித்தையா S.M.P



விளம்பரதாரர்
Dr.D. கிருஷ்ணமூர்த்தி S.M.P

1995ம் ஆண்டு நிர்வாக சபை உறுப்பினர்கள்



I. ராஜு S.M.



Dr.M.S.R. மாரியப்பன் S.M.P



Dr.L. நாகராஜன் S.M.P



Dr.T.R. ராமசாமி R.I.M.P.

V.M. பழனிவேல் பிள்ளை R.I.M.P.



M.R. குருநாதன் S.M.P

Prof. ராமசித்துராசு S.M.P

R.R. சண்முகம் S.M.P

அ. சிவகுருநாதன் S.M.P



V.N. பாலசுப்ரமணியன் S.M.P

Dr.A. ஜேசு S.M.P



Dr.G. ஜோதிராஜ் BSc., B.L., S.M.P
சட்ட ஆலோசகர்

ஆண்டறிக்கை

25வது ஆண்டு வெள்ளி விழா
சட்டைநாதர் விழா

நாள் : **12.8.1995**

இடம் : **இராசாமணி-சங்கரலிங்கம் அரங்கம்**
29/5 வெங்கடபதி அய்யங்கார் தெரு
(சௌராஷ்டிரா மேல் நிலைப்பள்ளி மேல்புறம்)
காமராஜர் சாலை, மதுரை-625 009.

பெருமதிப்பிற்குரிய வெள்ளி விழா தலைவர் சித்த மருத்துவ மாமேதை டாக்டர் **A.** ஆனந்த குமார் **GCIM** அவர்களே, சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக பாடுபடும் சங்கத் தலைவர் அவர்களே, நிர்வாகிகளே, நிர்வாகசபை உறுப்பினர்களே, நமது சங்க போஷகர்களே, இவ்வெள்ளி விழாவின் சபையை அலங்கரிக்கும் பெரியோர்களே, சித்த மருத்துவ வல்லுநர்களே நல்லவர்களே, தாய்மார்களே, உங்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்!

எங்கள் சங்கம் **1970**ம் ஆண்டு பதிவு செய்யப்பட்டு **24** ஆண்டுகளை கடந்து **25**வது ஆண்டு வெள்ளி விழாவை இன்று சீரும் சிறப்புமாக நடத்திக் கொண்டு இருக்கிறது. இச்சங்கம் **1.1.1994** முதல் **31.12.1994** முடிய ஓராண்டிற்குரிய காலத்தில் ஆற்றிய பணிகளையும் நிறைவேற்றியுள்ள அரும்பெரும் சாதனைகளையும் அவ்வாண்டு வரவு செலவுபோக நீக்கி இருப்பினையும், இந்த **25**வது ஆண்டு வெள்ளிவிழா, சட்டைநாதர் சித்தர் விழாவில் பெருமகிழ்ச்சியுடன் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

ஓராண்டு காலத்தில் சங்கம் ஆற்றிய பணிகள்

1.	*வாரந்திரக் கூட்டங்கள்*	**- 45**
2.	*மகாசபைக் கூட்டம்*	**- 02**
3.	*நிர்வாக சபைக் கூட்டம்*	**- 02**
4.	*ஆண்டு விழா*	**- 01**
5.	*பத்திரிகை நிருபர் கூட்டம்*	**- 01**

10.4.1994ல் சங்கத்தின் **24**வது ஆண்டு விழாவும் சிவவாக்கியர் சித்தர் விழாவும், மதுரை தெற்கு கிருஷ்ணன் கோவில், சௌராஷ்டிரா சபை ரெஸ்ட் ஹவுசில் மிகவும் சிறப்புமாக “குப்பை கவிஞர்” வாசு கணபதி அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்றது.

எங்கள் சங்கம் சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்காக பல கோரிக்கைகளை அரசின் முன் வைத்து அதற்காக பாடுபட்டு அரசிடமிருந்து பெற வேண்டிய உரிமைகளை பெற்றுத் தந்திருக்கிறது.

ஆண்டுதோறும் ஒரு சித்தருக்கு விழா நடத்தி விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் பகலுணவு அளித்து சித்தர்களுக்கும், சித்தமருத்துவத்திற்கும் சித்த மருத்துவர்களுக்கும் புகழையும் பெருமையையும் பரவச் செய்து ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து சித்த மருத்துவத்தை இச்சங்கம் பாதுகாத்து வருகிறது. வைத்திய சம்மந்தப்பட்ட சிறப்பு சொற்பொழிவுகள் துண்டு பிரசுரங்கள் சுவரொட்டிகள் பொதுமக்களிடம் விநியோகம் செய்து சித்த மருத்துவத்தின் தனிச் சிறப்பை நிலைநாட்டி வருகிறது. இச்சங்கம் வாரந்தோறும் நடைபெறும் அறிவியல் வாரக்கூட்டத்தில் மூலிகைகள், உபரசங்கள், பாஷாணங்கள் உலோகங்கள் உயிர்வகைகள், இவைகளின் தனிதன்மையை ஆகியவைகளை விவரித்து, உடற்கூறு, மூச்சுப்பயிற்சி நாடி நிதானம், நோய்கணிப்பு மருந்துகளின் செய்முறைகள், முப்பு, இரசகுளிகைகள், காயகற்பங்கள் பற்றி கலந்து உரையாடி ஆய்வு செய்து எடுத்த முடிவுகளைப் பற்றிய குறிப்புகளை அவ்வப்பொழுது தமிழக அரசிற்கு அனுப்பி வைக்கிறது. மேலும் ஆன்மீகத்தில் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும், அகத்திற்கும், புறத்திற்கும் இன்மைகக்கும், மறுமைக்கும், அண்டத்திற்கும், பிண்டத்திற்கும் உள்ள தொடர்புகள் பற்றியும், தியானத்தினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் பற்றியும் இக்கூட்டங்களில் பேசப்படுகின்றது.

இச்சங்கம் ஆண்டு தோறும் தினமணி, தினமலர், தீக்கதிர், தினத்தந்தி, மாலைமலர், மாலைமுரசு, மதுரைமணி, தினகரன், அதிர்ஷ்டம், **Indian Express** போன்ற அனைத்து நாளிதழ்களிலும் விளம்பரம் இன்றைய நிகழ்ச்சி, செய்திகள் ஆகியவைகளை பிரசுரம் செய்து வருகிறது. இச்சங்கம் அந்த பணியில் உதவி செய்த அனைத்து பத்திரிகைகளுக்கும் இச்சங்கம் நன்றியையும் பாராட்டுதலையும் தெரிவித்து கொள்கிறது.

1.1.94 முதல் **31.12.94** முடிய வரவு செலவு போக அபராஜிதா பைனான்சிஸ் வைப்பு நிதியாக ரூ **10,000/-** இருப்பது போக தலைவர் ஒப்புதலின் பேரில் கையிருப்புத்தொகை ரூ **2358.31** (ரூபாய் இரண்டாயிரத்து முன்னூற்றி ஐம்பத்தெட்டு மற்றும் பைசா முப்பத்தொன்று மட்டும்)

இச்சங்கம் பல நல்ல பணிகளை செய்யவும் சித்த மருத்துவ உயர்வழி முறைகளை பொதுமக்களிடம் பரப்பவும் சித்த மருத்துவர்களின் நிலைமையை உயர்த்தவும் என்றும் பாடுபடும் என்பதை கூறி இவ்வனைத்து விபரங்களையும் இச்சபையோர்கள் முன் சமர்ப்பிக்கின்றேன். வணக்கம்.

இவண்
சங்கச் செயலாளர்
'இராஜயோகி' Dr.A.P. செல்வராஜன் R.I.M.P.

சங்கத்தின் தலைவர் வரவேற்புரை

சித்தர்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்
வைத்தியர் N. மாரியப்பன் E.S.M.P.

தென்பரங்குன்றமும் சீர்பெறும் பசுமாமலையும்
நோய்தீர்க்கும் தீர்த்தம்தரும் நாகமலையும்
திருமாலின் மலைமீது பழமுதிர் சோலையும்
வரலாறு சொல்லுகின்ற யானை மா மலையும்
வண்டியூர் மாரியம்மன் கோவில் தெப்பக்குளமும்
வைகை நதிக்கரையில் அமைந்துள்ள அழகுநகரமும்
சொக்கநாதன் புட்டுக்கு மண் சுமந்தவூரும்
பாண்டியரும் திருமலைநாயக்கரும் செங்கோல்
ஆட்சி செய்த அழகு மதுரை மா நகரமாகும்.

தமிழுக்கு பெருமை சேர்க்கும் சிற்பிகளின் கைத்திறனால்
உருவான கலையம்ச கோபுரமும் சிலைகளும் இருக்கும் ஊரும்
ஸ்ரீ மீனாட்சியும் சொக்கநாதரும் குடியிருக்கும்
கோவிலில் எல்லாம்வல்ல சித்தர் சுந்தாரனந்தரும்
அடங்கியதாலே ஒளி வீசும் நகரமும் மதுரை மாநகரமாகும்
சங்கம் வைத்து தமிழ் வளர்த்த அழகு தரும் மாநகரமாம்
உலகத்தார் போற்றும் கூடல் மா மதுரையில்

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுலமூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் இருபத்தி ஐந்தாவது ஆண்டு வெள்ளிவிழாவும் சட்டை நாதர் விழாவும் இன்று சனிக்கிழமை 12.-8.-95 தேதியும் நாளை 13.-8.-95 தேதியும் ஞாயிற்று கிழமை, 29 / 5 வெங்கடபதி அய்யங்கார் தெருவில் வைகை நதியின் தென்கரையில் அமைந்திருக்கும் அழகுதரும் அற்புதமான கண்ணை கவரும் பளிங்கு மா மண்டபமாம் இராசாமணி சங்கரலிங்கம் அரங்கத்தில் உள்ள முத்தமிழ் காவலர் கி.ஆ.பெ. விஸ்வநாதம் நினைவு அரங்கத்தில் நடக்கவிருக்கும் வெள்ளி விழாவிற்கு தமிழகத்திலும் மற்ற மாநிலத்திலிருந்தும் வந்திருக்கும் சித்த மருத்துவ அறிஞர்களுக்கும், இவ்விழா நடத்துவதற்கு இடம் தந்து உதவிய உரிமையாளர்களுக்கும் சங்கத்தின் விழா குழுவினரின் சார்பாக மிகமகிழ்ச்சியோடு வணக்கம் கூறி வரவேற்கிறேன்.

மேலும் சிறப்புற இவ்விழாவிற்கு வருகைதந்து தலைமைதாங்கி நடத்திக்கொடுக்க இருக்கும் சித்தமருத்துவ மாமேதை டாக்டர். **A.ஆனந்தகுமார்,**G.C.I.M., சித்தர்கள்படதிறப்பு விழா தலைவர் டாக்டர்.B.மாசிலாமணி, சித்தர் கொடியேற்றும் கல்வித்தந்தை R.P.பாலகிருஷ்ணன் சட்டைநாதர் படத்திறப்பாளர் தவத்திரு. A. G. கணபதி அடிகள், மூலிகை கண்காட்சி திறக்கும் பெங்களூர் டாக்டர்.G.P. வெண்மதியன், சிறப்புமலர் வெளியிடும் திரு.வே.இராசன் செல்லப்பா, M.P., முதல்மலரை பெறும் தவத்திரு. அன்பு சங்க்ரானந்தர், மேலும் இந்த விழாவிற்கு வெற்றிவாகை சூட்டித்தரும் மாமேதைகள், சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கம், சித்த மருத்துவ அனுபவ கருத்தரங்கம்,நோய்களுக்கு சித்த பரிகாரம்பற்றிய கருத்தரங்கம் போன்ற அரங்குகளில் தலைமை மற்றும் முன்னிலைவகிக்க இருக்கும் முக்கியஸ்தர்களான சென்னை டாக்டர்.G.வேலுச்சாமி,M.D., சென்னை டாக்டர். S. கோபாலகிருஷ்ணன்,B.I.M., சென்னை டாக்டர்.K.பழனிச்சாமி,B.I.M.,சென்னை டாக்டர். K.பரமேஸ்வரன்,B.I.M., சென்னை டாக்டர் அம்மை V.அருணாசலம்,B.I.M., திருமங்கலம் டாக்டர். V.காளிதாஸ், சென்னை டாக்டர்

M.A..ஹுசேன், மதுரை காவல்துறை டாக்டர். வாசுகணபதி, தமிழ்கடல். சொ.சொ.மீ.சுந்தரம், டாக்டர்.K.குமாரதாஸ் M.L.A., தாராபுரம் டாக்டர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, நாமக்கல் பேராசிரியர் Dr.ராமசித்துராசு, சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு.O.S.அமர்நாத், சுதந்திர போராட்டவீரர் திரு. ஐ.மாயாண்டி பாரதி, திரு.சொ. காவேரிமணியம், B.A.,B.L., தீக்கதிர் பொதுமேலாளர் S.A. பெருமாள், திரு.க.ஜான்மோசஸ், மற்றும் இவ்விழாவை சிறப்புவிக்க தமிழகத்திலிருந்தும், பிறமாநிலங்களிலிருந்தும் வந்திருக்கின்ற சித்த மருத்துவர்கள் ஆகிய அனைத்து பெருமக்களையும் எங்கள் சங்கத்தன் சார்பாக வருக வருக என வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் அடைகிறேன்.

அன்புடன்,
வைத்தியர்.N.மாரியப்பன், E.S.M.P.
தலைவர்,
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல
மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்,
தெற்கு மாரட்டுவீதி,
மதுரை-1.

Grams : "AYUSH" MADRAS
Asst. Director PER.: 6214809
RES: 613014
Phone: 6214925

சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையம்
சென்னை - 600 106.

केन्द्रीय अनुसंधान संस्थान (सिद्धा)

अरुम्बाक्कम, मद्रास-600 106.

CENTRAL RESEARCH INSTITUTE FOR SIDDHA
Arignar Anna Govt. Hospital of Indian Medicine Campus
ARUMBAKKAM : : MADRAS-600 106.
*(Central Council for Research in Ayurveda and Siddha, New Delhi - 110 016.
Under Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India.)*

Dr. G. VELUCHAMY
DIRECTOR

Date : 21.7.95

டாக்டர் ஏ.பி. செல்வராஜன்,
செயலாளர்,
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை
ஆராய்ச்சி சங்கம்,
71, தெற்குமாரட் வீதி,
மதுரை-1.

அன்புள்ள டாக்டர் அவர்களுக்கு தாங்கள் அனுப்பிய கடிதம் கிடைத்தது. ஆகஸ்ட் 12, 13-ம் நாட்களில் நடைபெறவிருக்கும் தமிழக சித்தவைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் வெள்ளி விழா மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற எனது இதயம் கனிந்த நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். கடந்த 25 வருடங்களாக இச்சங்கத்தின் மூலம் தமிழ் மக்களுக்கு தாங்கள் ஆற்றிவரும் சித்த மருத்துவத் தொண்டு மிகவும் பாராட்ட தக்கதாகும். இவ்வெள்ளி விழாவில் தாங்கள் வெளிக் கொணரும் சிறப்பு மலர் மக்களுக்கு நன்கு பயன்படத் தக்கவகையில் அமைந்திடும் என்று நம்புகிறேன். தங்களது சங்கம் தங்களைப்போன்ற செயல்வீரர்களால் மென்மேலும் பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு சித்த மருத்துவத்துக்கும் தமிழ் மக்களுக்கும் சிறந்த சேவை புரிந்து பொன்விழா காணும் நாளை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

கோ. வேலுச்சாமி 21.7.95
(கோ. வேலுச்சாமி)

வாழ்த்துரை

வணக்கம்

◆

சூரியனின் பொற்கரங்கள்
என்மேனிதனைத் தீண்டுகின்ற
இனிமையான ஓர் காலை வேளையில்
ஓர் வேண்டுகோள்
என்னிடம் விடப்பட்டது.

◆

உடல்
உயிர்
ஆன்மா

மூன்றினையும் காத்து
மனிதனை
முன்னேற்றப் பாதையில்
சித்தர்கள் வைத்தியம்
இட்டுச் செல்கிறது!

◆

சித்த வைத்தியம்
உலகோரைச்
சிந்திக்க வைக்கும்
சிறந்ததோர் மகத்துவம்!

◆

இருபத்தைந் தாண்டுவிழா
இனிதே சிறக்க
இறைவன் துணைசேர்க்க
இருகரம் குவித்தேன்!

◆◆

வாழ்த்துக்களுடன்
'குப்பை கவிஞன்' டாக்டர் வாசு கணபதி, M.A., A.M.A. Phd

◆◆

மதுரை - 2
2.8.1995.

தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கச் செயலர்

சிறப்புத் தோல்நோய் மருத்துவர், சித்த வைத்திய நிபுணர் ''இராஜயோகி''

டாக்டர். ஏ.பி. செல்வராஜன் R.I.M.P.

அவர்களுக்கு வாசித்தளித்த வாழ்த்துரை

இடம் : இராசாமணி சங்கரலிங்கம் அரங்கம் நாள்: 12 ஆகஸ்டு 1995

தமிழ கத்துச் சித்தர்பலர் நாடி நாடித்
தான் செய்த மருத்துவங்கள் பிணியைப் போக்கி
அமிழ்துண்ட தேவர்களாய் நம்மை எல்லாம்
அகிலத்தில் வாழ வைத்த மருத்துவச் செல்வம்
நமது தமிழ்த் திருநாட்டில் நம்மைக் காக்க
நற்செல்வம் என்றறிருந்தோர் உலகை வென்றார்
எமக்கென்று வளர்சித்த மருத்து வத்தில்
இணையற்ற தனிமேதை செல்வ ராசன்
சித்தர்களின் மருத்துவத்தில் உயிர்கள் காக்கும்
சேவையினை உவங்கொண்ட செல்வ ராசன்
முத்தமிழ்க்கோர் தனிச்சங்கம் கண்ட கூடல்
முதுபதியில் இதற்கென்றோர் சங்கம் கண்டார்
எத்திசையும் குன்றிலுள்ள விளக்குப் போல
இவரறிவு ஒளிவீசும் ஆசை வென்ற
சித்தர்களின் மருந்துமுறை ஆய்வு செய்யும்
சீர்சங்கம் ஒன்று கண்டார் அச்சங் கத்தின்
வெள்ளிவிழா இன்றைக்கு இவர்ப ணிக்கு
விருதோடு பரிசுகளும் வீடு தேடி
உள்ளபடி வந்ததுண்டு இவரைப் போற்றி
ஊராளும் அமைச்சர்களும் வியந்த துண்டு
கள்ளமிலாச் சித்தர்களின் கைவண் ணத்தில்
கருவான குளிகைமுதல் லேகி யங்கள்
வெள்ளைநிறப் பாதரசக் கட்டு மானம்
விஷ மருந்து பலவற்றின் முறிப்புத் தன்மை
என்றினைய வழி முறைகள் கால காலம்
எத்தனையோ மூலிகையில் தனித்தை லங்கள்
ஒன்றின்றிப் பலவாக உண்டு பண்ணும்
உயர்சங்கம் நம்சங்கம் இன்னும் ஓங்க
மன்றத்தில் நிறைந்திருக்கும் நாமெல் லோரும்
மனங் கொண்டே உழைப்பதுதான் நோக்கம் ஆகும்
என்றுணர்ந்து பணி செய்ய ஊக்கம் காட்டி
ஈர்க்கின்றார் நல்லன்பர் செல்வ ராசன்
இது கற்கத் தொடர்ந்துவரும் இளைஞர்க் கெல்லாம்
இவருடைய தொண்டின்னும் கிடைக்க வேண்டும்
அதற்காக உழைக்கின்ற செல்வ ராசன்
ஆண்டுபல கோடியென வாழ வேண்டும்
எதுவிங்கே கேட்டாலும் தருதற்காக
இருக்கின்ற கற்பகம்போல் தழைத்து மக்கள்
பொதுநலத்தை உடல்நலத்தால் போற்றும் நீங்கள்
புகழோடு நீடூழி பொலிந்து வாழ்க.

என வாழ்த்துவது எஸ். ரெங்கசாமி, M.P. 50, மெ.மெ.வீதி, காரைக்குடி

மாண்புமிகு சித்தர்கலை அறிவீர்

கவிஞர் செபாஸ்டின்,
சகாய அன்னை இல்லம்,
பண்டாரக்காடு, வில்லுக்குறி - 629180

ரூ. 150/- நன்கொடை அனுப்பிவைக்கிறேன் விரைவில்

தமிழக சித்தவைத்திய குருகுல மூலிகை
தரமிக்க ஆராய்ச்சி சங்க வெள்ளிவிழா
சட்டநாதர் சித்தர்தம் விழா இவையும்
சீரியமுறை யில்நடந்திட சிறப்பு வாழ்த்து.

அலைகடலாய் அனைவரும் அணிதி ரண்டு
அரியதொரு சித்தர் விழா அழகு சேர்ப்பீர்
மனிதஇன நல்வாழ்வில் மண்டி விட்ட
மாண்புமிகு சித்தர்கலை மருந்து அறிவீர்.

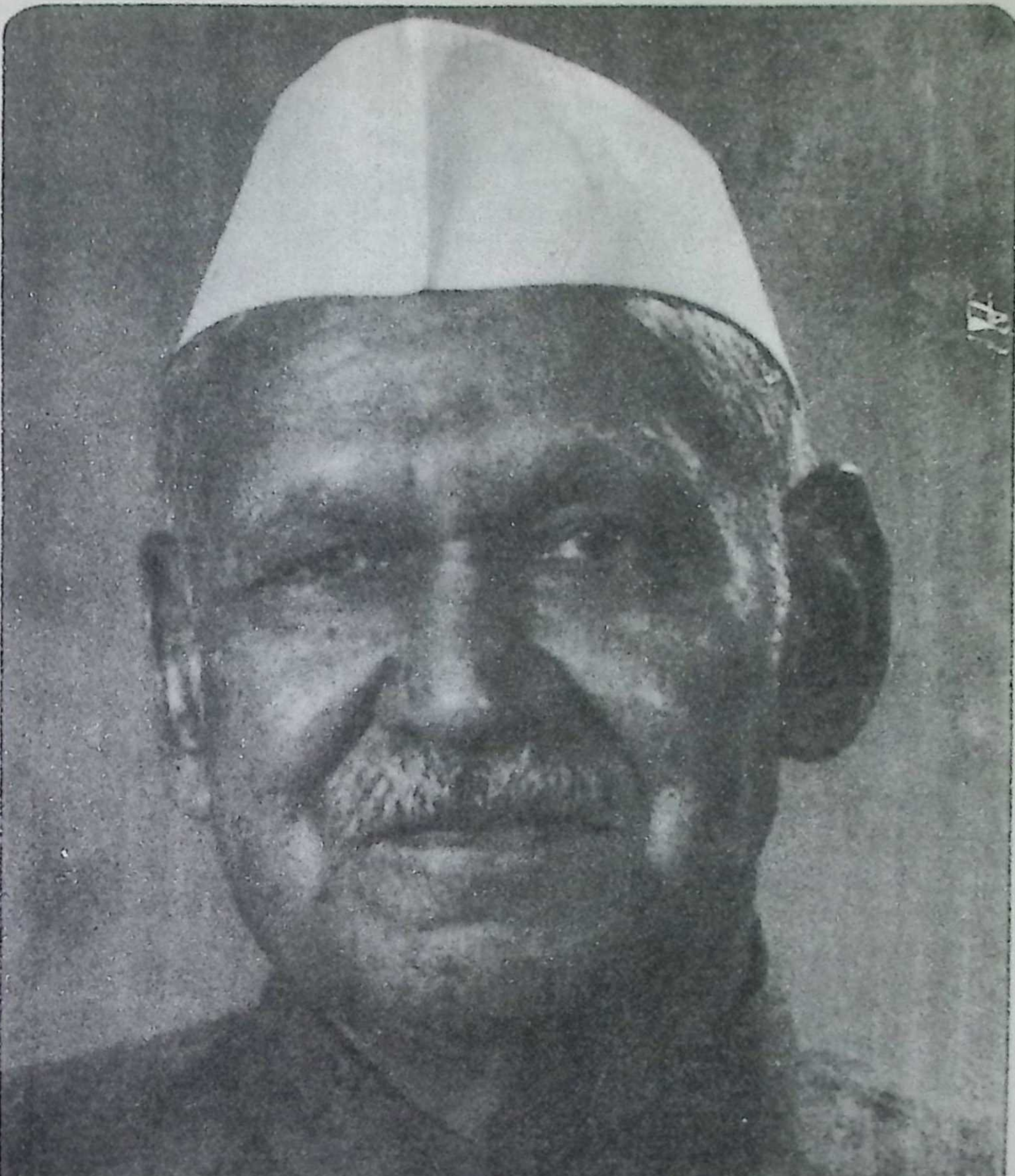
தெய்வீக மூலிகைகள் தேர்வு செய்து
தேகபலம் பெற்றிடவே தெரிந்து கொள்வீர்.
பதினெட்டு சித்தர்கள் பாடிய பாக்களை
பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு பாது காப்போம்.

அயராது சித்தர்கண்ட அனுபவ மருத்துவம்
அற்புதமாய் நலந்தருதல் அகிலம் அறியும்
உடல்நலமும் மனநலமும் ஒன்றாய் தந்து
உயிர்வாழ சித்தமருத் துவம்வழி காட்டும்

சித்தர்கலை பரப்புவோர்க்கு சிறப்பு உண்டு
சிந்தித்தே இப்பணியைச் செய்திடு வீரே
இத்தரையில் இருக்கின்ற இனிய சொத்து
இறையருளால் உதித்திட்ட சித்தர் கலையே.

வாதபித்த சிலேத்துமத்தை வகையாய் கண்டு
வாழநிற்கும் மனிதஇனத்தை வளமாக் கிடவே
ஓடியாடி மருந்துசெய்யும் உயர்மருத் துவர்கள்
நாடிநிற்கும் குருகுலத்தார் நாளும் வாழி.

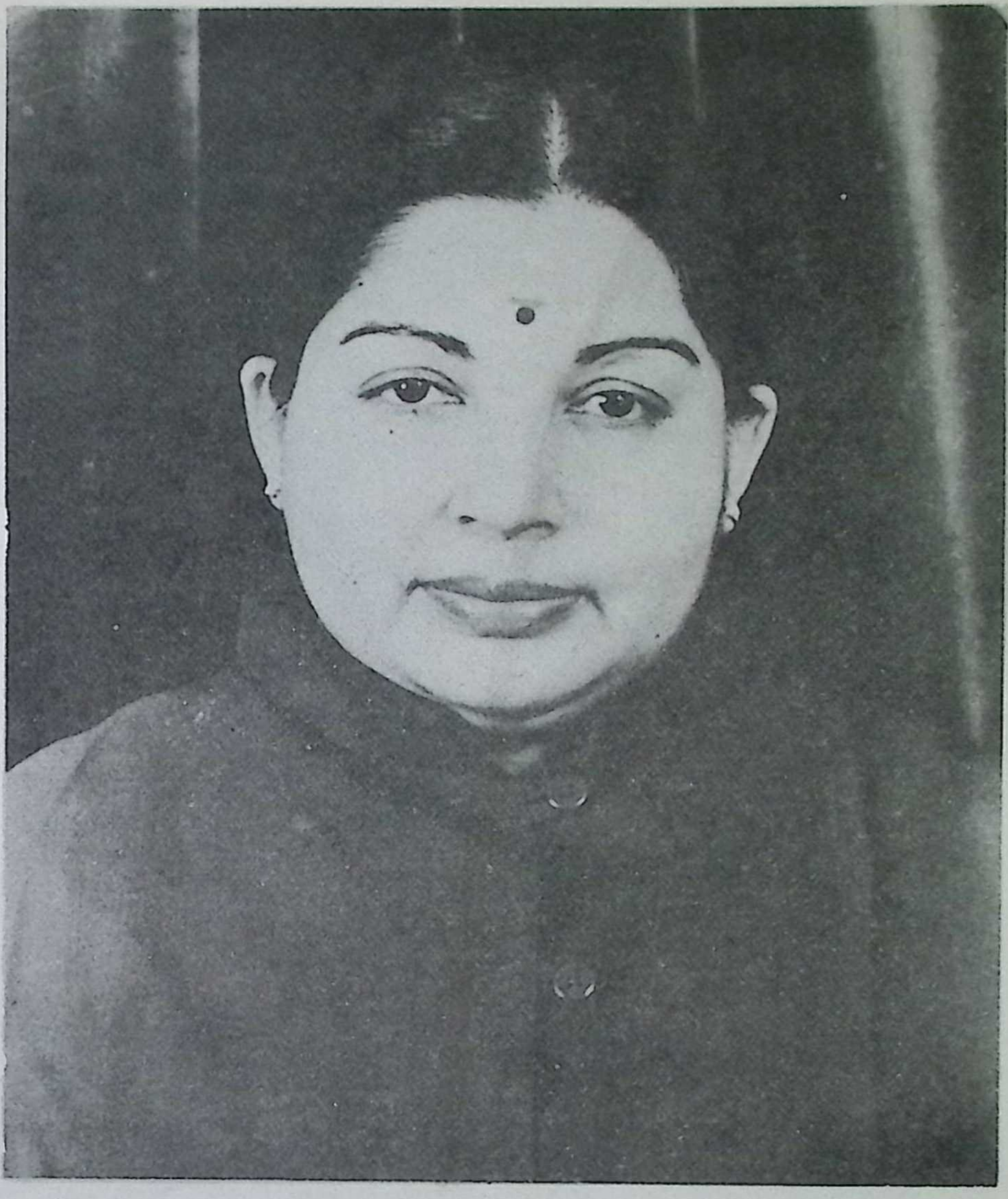
வெள்ளிவிழா காணுகின்ற வைத்திய சங்கம்
வெண்மதிபோல் சித்தர்ஒளி வெளியி டட்டும்
நுண்மதியாய் கொடும்நோய்கள் ஒழிவதற்கு
நுட்பமான குறிகுணத்தால் நலம்த ரட்டும்.



His Excellency Dr. Shanker Dayal Sharma
President of India



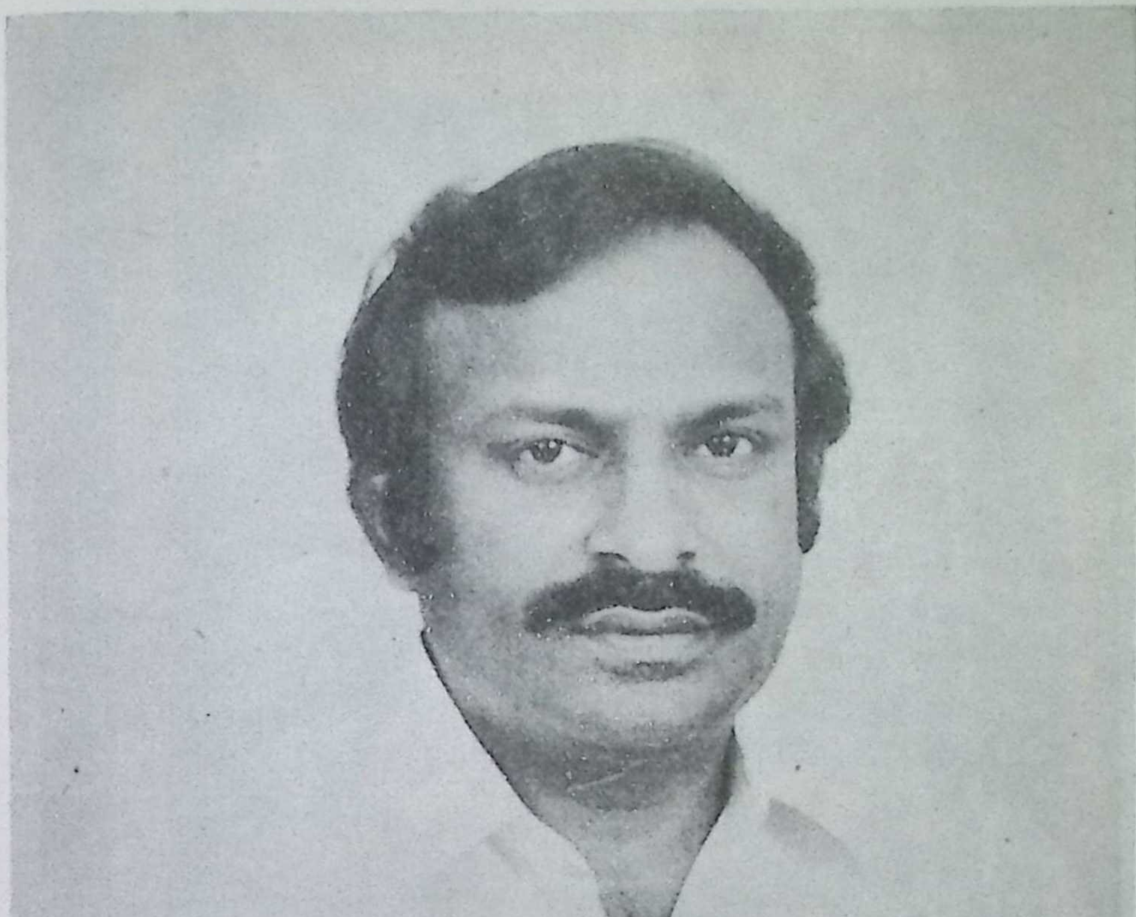
Hon. Shri P.V. Narasimha Rao



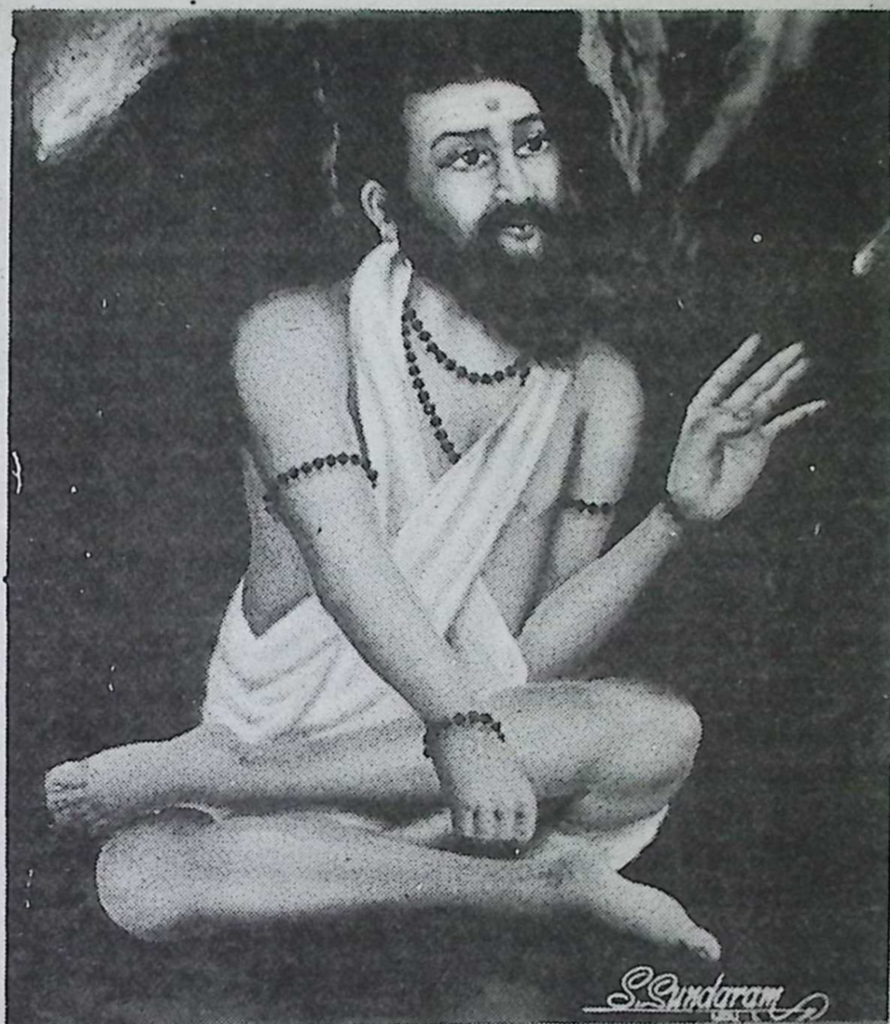
மாண்புமிகு **Dr.** புரட்சித்தலைவி

செல்வி. ஜெ.ஜெயலலிதா

தமிழக முதல்வர்



மாண்புமிகு S. முத்துச்சாமி
தமிழகநலத்துறைஅமைச்சர்



சட்டைநாதர் சித்தர்

நான் கண்ட சிறந்த சித்த மருத்து



டாக்டர் கே. பாஸ்கரன், R.M.P
குமரி நாட்டு மருந்தகம்,
வன்னியூர்,பரங்குன்று ,
குழித்துறை - 629 163.
குமரி மாவட்டம்.

உலகம் மருத்துவ துறையில் பல வித முன்னேற்றம் அடைந்த போதிலும் மருத்துவ துறைக்கு சவால் விடும்படியான பல வித நோய்கள் இருப்பது நாம் அறிந்த ஒன்றே. எனவே இதற்கு சித்த மருத்துவ அடிப்படையில் அனைத்து நோய்களுக்கு பொதுவானதும் அவசர சிகிட்சைக்கு பெரிதும் உதவக்கூடியதுமான மகா பராக்கிரம பூபதி எனும் மாத்திரை முறையை வெள்ளிவிழாவில் சமர்ப்பித்துள்ளேன்.

சித்த மருத்துவ முறையிலான இந்த மாத்திரையை தனி மருத்துவரால் தயார் செய்வது சிரமம் என்பதால் அரசே இதை தயார் செய்து பொது மக்களுக்கு பயன்படும் வகையில் உபயோகப்படுத்த ஏற்பாடு செய்ய வேண்டுமாய் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மகா பாராக்கிரம பூபதி

(MAHA PARAKRAMA POOBATHI) .

1. ஓங்காரம் கொண்டெழுந்த கணேசன் பாதம்
உரிமையுள்ள வேல் முருக கடவுள் பாதம்
பாங்காக தான்பணிந்து புவியின் மீதே
பராக்கிரம பூதியை பகரக் கேளும்
நீங்காத நோய் களெல்லாம் நீங்கி போகும்
நிர்மலமாய் எந்தனுக்கு உபதேசித்தாள்
தாங்காது பண்டிதரால் முடித்து வைக்க
தார் வேந்தர் தனையடுத்துயோகம் கூட்டே.

2. கூட்டுதற்கு இரச பற்பம் தாமிர பற்பம்
கெந்தி பற்பம் உலோக பற்பம் வங்க பற்பம்
நாட்டுதற்கு திராவு பற்பம் வங்க பற்பம்
நாக பற்பம் வெள் வங்க பற்பம் தானும்
கூட்டுதற்கு காந்த பற்பம் பித்தளையின் பற்பம்
காக்கைபொன் பற்பமுடன் உருக்கு பற்பம்
பாட்டிதற்கு பவள பற்பம் பாடாண பற்பம்
பதினைந்தும் வகை வகைக்கு கழஞ்சு மூன்றே

3. மூன்றான கவுரிசிந்தாமணி செந்தூரம்
முத்திபெறும் கெந்தி செந்தூரந்தானும்
நன்றான சூரிய பிரபை செந்தூரந்தானும்
நவரத்தின செந்தூரம் இரச செந்தூரம்
குன்றுத கால பைரவ செந்தூரந்தானும்

குன்ம குடோரி செந்தூரம் உலோக செந்தூரம்
  ஒன்றான சடாட்சர செந்தூரத் தோடு
உரிமையுள்ள அக்கினி குமார செந்தூரம்

4. தூரமுள்ள பூரண சந்திரோதய செந்தூரம்
  தூசியான் காந்த செந்தூரந்தானும்
வார முள்ள சண்ட மாருத செந்தூரத்தோடு
  வாதராட்சத செந்தூரம் மண்டூர செந்தூரம்
பார முள்ள பதினைந்தும் வகை வகைக்கு
  பத்தியுடனிரு கழஞ்சு, பச்சை கேளு
காரமுள்ள கெந்தி இரசம் வெள்ளை தாரம்
  கனமான நெறிவிடமும் இருவி நாவி

5. நாவான துரிசு துத்தம் வழலே காந்தம்
  நல்ல லிங்கம் மனோசிலே கவுரி வீரம்
பாவான பதினைந்தும் வகை வகைக்கு
  பக்தியுடனோர் கழஞ்சு இன்னுங்கேளு
தாவன நவசாரம் யவர்சாரந்தான்
  சந்தியென்ற சாரமுடன் வெள்ளை காரம்
கோவான் பொரிகாரம் படிகாரம் இந்து
  குணமான சேங்கொட்டை சோகி சூடன்

6. சூடான உவருப்பு கல்லுப் போடு
  சீனமென்ற காரமுடன் சாத்திரபேதி
நாடான சங்குமுடி தாரத்தோடு
  நவமான பதினைந்தும் வகை கழஞ்சுரண்டு
கூடாத திரிகடுகு திரிபலாதி
  கிராம்புடனே சித்தரத்தை தேவதாரம்
தேடாதே சடைமாஞ்சி ரோகணி அக்கிர
  சிறப்பான வங்காளபச்சை பூநாகம்

7. நாகமுடன்நேர் வானம் பதினைந்துந்தான்
  நலமாக வகைக்கு மூன்று கழஞ்சாய் கூட்டி
பாக முடன் கோழிபித்து ஆட்டின் பித்து
  பன்றி பித்து பாம்பரணை வாலி பித்து
ஏகமுடன் மீன் பித்து முதலை பித்து
  எலி பித்து கழுதை பித்து புலியின் பித்து
தயவான நரி பித்து ஓணான் பித்தே

8. பித்தான பதினைந்தும் வகை வகைக்கு
  பேசாதே ஓர் கழஞ்சாய் பேணிக்கூட்டு
சித்தான முசிறு முட்டை முட்டைதோடு
  சிறந்த கலைக்கொம்புடனே யானை பல்
முத்தான காண்டாமிருக கொம்பினோடு
  முத்து சிப்பி கடல்தேங்காய் புறாவினெச்சம்
கொத்தான கிருஷ்ண மிருக கொம்பினோடு
  கோழி வெண்காரமுடன் மயிலினெச்சம்

9. எச்சமுடன் பதினொன்றும் வகை கழஞ்சு இரண்டு
இசைவாக ஒருநூற்று ஒன்று மாச்சு
பச்சமுடன் சுத்தி செய்து கல்வத்திட்டு
பஞ்சவேர் கியாழத்தில் அரைப்பாய் இரண்டு
சித்தமுடன் சித்திர மூலி சாற்றில் இரண்டு
குமரியுட சாற்றினில் இரண்டு சாமம்
கச்சமுடன் கல் கண்ண நீரில் இரண்டு
கள்ளி பால் தனில்ரண்டு சாமம் நேரே

10. நேரான எருக்கில் இரண்டு சாமம்
நொச்சி சாற் இரண்டு சாமம் வெள்ளாட்டின் பால்
பாரான இரண்டு சாமம் திரிகடுகு கியாழம்
பக்தியுடன் இரண்டு சாமம் இஞ்சி சாற்றில்
கூறாக இரண்டு சாமம் முலைப்பாலில் ஒன்று
கூட்டியரை இருபத்தோர் சாமமாச்சு
சீராக வழித்தெடுத்து குன்றி போலே
சிறப்பாக நிழலுலர்த்தி செப்பில் வைய்யே

11. செப்பிலே வைத்தருந்த பிணிகளேது
தீராத சுரமெங்கே சன்னியெங்கே
தப்பி வரும் வலியெங்கே கபமுமெங்கே
தயவான இக்கிளெங்கே மயக்க மெங்கே
ஒப்பில்லா கிறுகிறுப்பு தளர்ச்சையெங்கே
உள்குத்து புறவீச்சு உழலையெங்கே
தப்பிதமாய் மரணமெங்கே மருந்துண்டானால்
கீர்த்தி பெற்ற வைத்தியரே எமனெங்கே

12. எங்கேயெடா போய் விட்டான் எமதூதன்
இருள் மறைக்கும் காலனெங்கே ராகு எங்கே
பொங்குமெடா நவகிரக கோபமெங்கே
பேய் பூத பிசாசினுட தந்திரங்களெங்கே
தங்கமெடா பராக்கிரம பூபதியின் பெயரை
சொன்னால் செத்த சவம் திரும்பி பேசும்
மங்கையெடா ஈசுவரியை பணிந் துவாழ்த்தி
மானிடற்கு பிணிதீர்ப்பாள் வைத்தியரெடா.

குறிப்பு :-

முற் காலத்தில் இந்த மாத்திரை உபயோகித்து சித்தமருத்துவர்கள் இறந்த மனிதர்களுக்கு (இறந்த 1 1/2 மணிநேரத்துக்குள்ளாக) கொடுத்து மூன்று மணிநேரம் வரையிலும் உயிர் பிழைக்க செய்திருப்பதாக அறியக்கிடக்கிறது.

பொது அனுப்பானம் : -

சீரக கியாழம் அல்லது தேன் 10 மில்லி + இஞ்சிச்சார் 30 மில்லி சேர்ந்த கலவை.



முக்குற்றம்

டாக்டர் **பெ.மு.இராசகோபாலன்,** R.M.P (S.A.V.M. & N.)
இயக்குனர் : சித்த மருத்துவக் குருகுலம்,
துணைத்தலைவர் : மதுரை சித்த வைத்திய சங்கம்,
பைகாரா, மதுரை - 625 017.

"மிகினுங் குறையினு நோய் செய்யுநூலோர்
வழிமுதலா வெண்ணியமூன்று

சித்த மருத்துவ முறையின் தத்துவப்படி பல்வேறு பிணிகளும் பற்றுதற்குரிய மூலகாரணங்களாக வாதம் - பித்தம் - கபம் எனப்படும் மூவகைப்பட்ட தோடங்கள் எனப்படும் குற்றங்களையே முதன்மையாகக் கூறப்படும். அதாவது, நன்னிலையிலுள்ளதொரு மானுட உடலுக்கு இயற்கை நியதிப்படி இருக்க வேண்டியதும், ஐம்பெரும் பூதங்களுள் முக்கியமானவையுமான, வாயுவாகிய காற்றின் அளவு - 1 எனவும், நெருப்பாகிய வெப்பத்தின் அளவு - 1/2 எனவும், நீராகிய குளிர்ச்சியின் அளவு - 1/4 எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இதில், மனிதனுடைய - இயற்கையின் நியதிக்கு மாறுபட்டதும், தவிர்க்கப்பட வேண்டியதுமான சிலவகை முரண்பாடான செயல்- சிந்தனை- உணவாதிகள்-இடமாற்றம்- கால வெப்பதட்ப நிலை போன்றவற்றினாலான தீவினைகளுக்கேற்ப, மேற்கூறிய வாயு(வாதம்), வெப்பம்(பித்தம்), குளிர்ச்சி(கபம்) ஆகியன தன்னிலையினின்றும் பிறழ்ந்து கூடுதல்-குறைதல் ஆகும்பொழுதும், ஒன்றுடனொன்று இணைந்து சினம் கொள்ளும் பொழுதும் அவ்வவற்றுக்குரிய பண்புகளுக்கேற்ப பலவித நோய்களையும் தோற்றுவித்து துன்பம் தரும்.

எளிதில் புலப்படாமல் மிகச்சூக்கும நிலையிலுள்ள முக்குற்றங்களின் தன்மைகளையும் - மாறுபாடுகளையும் - குணக்கேடுகளையும் - தீயவிளைவுகளையும் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளவும், அவ்வவற்றின் சினத்தைக் குறைத்து இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வரவும் - சீவனும், சக்தியும் ஒருங்கிணைந்தது உருவாக்கப் பெற்ற உயர்பிறவியாகிய மனிதனின் மனம், மெய், வாக்கு, செயல் பற்றிய சகல விதமான தத்துவ விளக்கங்களும் உள்ளிட்டதான மூலநூலறிவும், ஆத்ம சுத்தியும், தெய்வீக ஞானமும், ஏற்றமிகு செயல்திறனும் கொண்ட சித்தமருத்துவர்களாலன்றி மற்றையோரால் புரிந்து கொள்ளல் எளிதல்ல.

முக்குற்றங்களுள் மன்னன் எனப்படும் வாதத்தை முறையே வாயு,வளி,கால், காற்று எனவும், மந்திரி எனப்படும் பித்தத்தை முறையே தேயு, நெருப்பு, தீ, அனல் எனவும், சேனாதிபதி எனப்படும் கபத்தை முறையே சிலேத்துமம், ஐயம், நீர், கோழை எனவும் வேறு பெயர்களாலும் அழைப்பர். தனதளவில் இவை ஒன்றாயினும் அதனதன் இடம்-தொழில் முதலியவற்றுக்கேற்ப அவ்வவற்றின் வகைகளாக முறையே வாதம் - 10, பித்தம் - 5, கபம் - 5 எனப்பிரிக்கப்படும். இவற்றின் பிணக்குகள் தீர முறையே வாதத்திற்க -பேதியிடலும், பித்தத்திற்கு வாந்தியிடலும், கபத்திற்கு அஞ்சனமிடலும் கொள்ள அவ்வவற்றின் சினம் தணிந்து தன்னிலையடையும் என்பது அடிப்படையாகும்.

முக்குற்றங்கள்

1. வாதம் என்பது சாதாரணமாகக் கூறப்படும் வெறும் காற்று மட்டுமல்ல. உடற்கு சமமான சூட்டையும், நாடி நரம்புகட்குரிய வலிமையையும் நல்கும் வாதம் எனப்படும் காற்று, பிராணவாயுவாக உட்செல்லுகையில் உடலின் சீவாணுக்களுக்குரிய சக்தி-அசைவு ஐம்பொறிகட்குரிய உணர்ச்சி முதலியவற்றுக்கும், மற்றும் உணவாதிகளை உரிய இடங்களில் சேர்ப்பித்தல், மலம், நீர், விந்து, சூதகம், வியர்வை முதலிய கழிவுகளை தக்க முறையில் பிரித்து வெளியேற்றல், 14-வகை விரைவுகளையும் இயக்குவித்தல் முதலிய சகல இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரமாகத் திகழுவதாகும்.

இத்தகைய வாதக்குற்றம் தன்னிலை மாறினால் உடலுறுப்புகளுள் வேதனை, வலி, வீக்கம், மலநீர்க்கட்டு முதலியனவும், நாடி நரம்புகளின் பரிச உணர்வு கெட்டு கை, கால், நாவு போன்ற உறுப்புகள் செயலிழத்தல் முதலியனவும் , மற்றும் இவற்றின் தொடர்பாலான பல்வேறு பிணிகளும் பற்றுவதற்கும் 'அரசன்' போல் முன்னின்று வழி வகுக்கும்.

2. பித்தம் என்பது பொதுவாகக் கூறப்படும் பித்தநீர் மட்டுமல்ல. பித்தம் எனக்கூறப்படும் வெப்பக் கூறானது, உடலின் இயக்கங்களின் விரைவுக்குத் தேவையான உஷ்ணத்தை தருவதுடன் - உட்கொண்ட உணவாதிகளை நன்கு சீரணிப்பதற்கும், செரிப்பித்த உணவுகளினின்று குருதி உள்ளிட்ட ஏழுவித உடற்தாதுக்களை கிரமப்படி உற்பத்தி செய்வதற்கும் பிண்ட உற்பத்திக்கு ஆதாரமாகவுள்ள விந்து-நாதச் சேர்க்கைக்கு வழிவகுத்து, விளைந்த கருவை முழுமையாக வளர்ப்பதற்கும், பொறி-புலன்களின் கூர்மைத் தெளிவுகட்கும்,பசி-தாகம்-அறிவு-நினைவாற்றல்-சுறுசுறுப்பு-அழகு முதலியவற்றுக்கும் வழிவகுத்து இறுதி வரை உடலைப் போற்றிக் காத்து வருவதாகும்.

இத்தகைய பித்தக்குற்றம் தன்னிலைமாறினால் வெறி, மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, மஞ்சள் நோய், வாந்தி, எரிச்சல், குருதிக் கொதிப்பு முதலியனவும், மற்றும் இவற்றின் தொடர்பாலான பலவித நோய்களும் தோன்றுவதற்கும் 'அமைச்சன்' போல் முன்னின்று வழிவகுக்கும்.

3. கபம் என்பது பொதுவாகக் கூறப்படும் சளி முதலிய நீர்ச்சத்து மட்டுமல்ல. கபம் எனக் கூறப்படும் குளிர்ச்சி வடிவமானது, உடலின் மிகு வெப்பத்தைத் தணித்து சமநிலைப் படுத்துதல், சதைப் பகுதிகளை ஒன்று சேர்த்து கட்டுவிடாதிருக்கச் செய்தல், எலும்பு மூட்டுகளிலிருந்து அசைவுக்கு உதவும் சளித் திரவங்களை உண்டாக்குதல், உடலின் அணுவாதித்தத்துவங்களைக் காப்பாற்றுதல், பொறி புலன்களின் சுத்திகளுக்கு உதவுதல், உடலின் மலினங்களை வெளியேற்ற உதவுதல், உடலுக்கு இதமான குளிர்ச்சியும், அழகும், சுறுசுறுப்பும் தருதல், உடற்கட்டின் கண்ணறைகளுக்கு ஊட்டம் தந்து உடலைக் காத்தல் போன்றவற்றிற்கு ஆதராமாகத் திகழுவதாகும்.

இத்தகைய கபக்குற்றம் தன்னிலை மாறினால் இருமல், இரைப்பு, மிகு தூக்கம், சோம்பல், வெளுப்பு நோய், சில்லிடல், பொருத்துகள் தளர்ச்சி, மார்புவலி, மூச்சுத்திணறல் முதலியனவும், மற்றும் இவற்றின் தொடர்பான பல்வேறு பிணிகளும் தொடருவதற்கு 'படைத்தலைவன்' போல் முன்னின்று வழி வகுக்கும்.

மேலே கூறியுபடி வாதம்-பித்தம்-கபம் ஆகிய குற்றங்கள் தத்தமது அளவில் மட்டுமே மாறுபாடு அடைகையில் அதனதற்கேற்ற அளவிலான நோய்களும்-அவற்றுள் ஒன்றுடன் மற்றொன்று இணைந்து 'தொந்தநிலை' ஏற்படுகையில் இரு தோடங்களின் அடிப்படையிலான பிணிகளும் பற்றும். இவ்வாறே, ஒரே சமயம் மூன்று தோடமும் ஒருங்கிணைந்து கூடுதல் அல்லது குறைதல் என்ற நிலையினை அடைந்தால் சன்னிபாதம் என்ற முக்குற்றப்பிணிகண்டு அசாத்திய நிலையும் ஏற்பட்டுவிடும்.

(நிற்க) முக்குற்றங்களுள் முதன்மையான வாதம் எனப்படும் வாயுவின் சக்தியே பித்தமாகவும்-கபமாகவும் மாறுதற்று தனித்தனியாகப் பிரிந்து செயல் படுவதால், இவை மூன்றுமே ஒன்றுடனொன்று, இணைந்து தத்தமது அளவில் இயங்கி உடலுக்கு வலிவும்-பொலிவும் தந்து காத்து வருபவையாகும் என்பதனையும், இவற்றுள் ஏதேனுமொன்று உடலினின்று நீங்கி விடும் நிலை ஏற்பட்டால் உடன் மரணமே முடிவாகும் என்பதையும் உணரலாம்.

இந்த முக்குற்றமும் உடல் மற்றும் இரண்டறக் கலந்திருப்பினும் கூட, குறிப்பாக இவை தங்குமிடங்களாக முறையே வாதம்-உந்திக்குக்கீழும், பித்தம்-வயிற்றுப் பகுதியிலும், கபம்-கண்டத்திற்குக் கீழும் அமைந்திருப்பதாகக் கூறப்பட்டுள்ளதால், அந்தந்தப்பகுதிகள் கலக்கமுறும் நிலை ஏற்பட்டால்,அந்தந்த தோடங்கள் அமைதியிழந்து, வெகுண்டு சினந்து, தனியாகவோ, மற்றொன்றுடன் சேர்ந்தோ நோய்களுக்குரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

இப்படியான குற்றங்களின் சினத்தினால், இயல்பான நிலையிலுள்ள உடல் இயக்கங்கள் கோளாறடைவதுடன், தாதுக்களும் கேடுற்று, மனஅமைதியும் - உடலுறுப்புக்களும் கெட்டுச் சீரழிந்து, நிலவும் தன்மைக் கேற்ப சிறிய - பெரிய, தற்காலிக - நீடித்த, சாத்திய - அசாத்திய நோய்கள் வந்தடைந்து பல்வேறு துன்பமும் துயரமும் நல்கி, முடிவில் மரணமும் ஏற்பட்டு விடும். இத்தகைய முக்குற்றங்களின் அடிப்படை மாறுதல்களிலிருந்தே உடலுக்குக் காணும் 4448 நோய்களும் விளைகின்றன என்பது சித்த மருத்துவ முறைக்கு மட்டுமே உரியதொரு தனிப் பெரும் சிறப்பாகும்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத பணிகள்

மருத்துவர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி எம். ஏ.,

பொதுச் செயலாளர்,
சித்த மருத்துவக் கூட்டமைப்பு,
தாராபுரம்.

முன்னுரை :

சித்த மருத்துவம் என்பது பழமையும், காலத்தே முந்தியதும் ஆகும். மக்கள் தோற்றத்தால் மூத்தகுடி தமிழ்குடி - அப்போது முதல் பழகி வந்த மருத்துவம் சிறப்புத் தன்மையும், தனித்தன்மையும், கொண்டு நோய்களைத் தீர்த்து வைத்தது சித்த மருத்துவம் எனவும், இலக்கியம் வரலாறுகள் உணர்த்துகின்றன.

வரலாற்றின் தேக்க நிலை :

பலநூறு ஆண்டுக் காலத்திற்கு முன்பு கிடைத்துள்ள ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதப்பட்ட சான்றுகள் மூலம், 150 ஆண்டுகள் முற்பட்ட இலக்கிய மருத்துவப் புத்தகங்களில் கிடைத்தவைகளைக் கொண்டு, அவைகளும் மூலப் பிரதிகளாக இல்லாமல் அவற்றின் படிகளாகவே கிடைத்துள்ளதைப் பார்க்க முடிகிறது. 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எட்டணா, 1 ரூபாய், இரண்டு ரூபாய் விலையில் பல்வேறு மருத்துவ நூல்கள் நானூறு பக்க அளவில் கூட ஈழத்திலும், தமிழ்நாட்டிலும் வெளிவந்துள்ளன. அவற்றை வைத்துப் பழந்தமிழர்கள் செய்து வந்த இம்மருத்துவம் ஆங்கிலேயே ஆதிக்கம் வளர்ந்த பின்னர் சிறப்பிழந்து மக்கள் நவீன மருத்துவத்தைத் தேடிச் செல்லும் நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. மன்னர்கள் ஆட்சி நீக்கம் செய்யப்பட்ட காரணத்தினல் அவர்களால் வளர்க்கப்பட்ட சித்த மருத்துவம் பிற்கால ஆட்சியினர் ஆதரவும், மக்கள் ஆதரவும் குறைந்து விட்ட நிலையில் நாகரீகம் கருதி மேல்நாட்டு மோகத்துக்கு உட்பட்டு மேல்நாட்டு மருந்து எளிதில் கிடைக்கும் காரணத்தால் மூலிகைகளை அறிந்து வைத்துக் கொள்ள முயலாமலும் அதன் அழிவைத் தடுக்க முயற்சி செய்யாமலுமிருந்தனர். பின் வந்த சந்ததியினர் மூலிகை அறியாமல் வருவாய் காரணம் கொண்டு ஏழ்மை காரணமாக கலப்படம் செய்யவும், பிறர் கூறும் கர்ண பரம்பரைக்கேற்ப மருந்து செய்யவும் தலைப்பட்டதால் மருந்தில் தரம் குறைந்து அதனால் பிணி தீரும் நிலை அரிதாகிவிட்டது. இதனால் சித்த மருத்துவத்திற்கு அவப்பெயர் ஏற்பட்டது. மூலிகை அறிவு (இல்லாத) தமிழ்ப் புலமை(இல்லாத) இரண்டு மற்றவர்கள் விலை கொடுத்துப் பெருமை கருதி சேகரித்த ஓலைச்சுவடிகளால் மேற்கொண்ட அரை குறையான வைத்தியம் மக்களிடம் கெட்ட பெயர் ஏற்படுத்தியது.

வளர்க்க வேண்டியதின் தேவைகள் :-

முன்பு கட்டு, களங்கு, பற்பம், செந்தூரம் (என்று) மூலிகை மட்டுமன்றி பாடான உலோகம், சீவப்பொருட்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு எளிய வழியில் விரைவான குணத்தைக் கொண்டு மக்களை பாதிக்கும் பெரு வியாதி முதல் சிறு வியாதிகள் வரை(4448 நோய்கள்) தீர்க்கப்பட்டன. சித்த மருத்துவத்தில் அறுவை மருத்துவம் கூடச் செய்யப்பட்ட வரலாறு உண்டு. ஆனால் இவை இன்று கற்பனை என்று கூறத்தக்க அளவில் உள்ளது இந்த மறுக்க முடியாத உண்மையை மாற்றிக் காட்ட வேண்டியது தற்கால சித்த மருத்துவர்கள் மட்டுமல்லாது அறிஞர்களுடைய கடமையும் ஆகும்.

மூலிகைகளை அனைத்தும் தெரிந்தவர் என தங்களைக் கூறிக் கொள்பவர்கள் கூட அவற்றின் வகைகளையோ இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கூறப்பட்ட ஓலைச் சுவடிகளில் கண்ட மூலிகைகளையோ இன்று அடையாளம் சரியாக கூறமுடியாத நிலையில் இருப்பதால், தாவரயியல் பேராசியர்கள் கூட அதனை

இன்ன மூலிகை என்று அறுதியிட்டு அடையாளம் காட்ட இயலவில்லை. பழைய நூல்கள் மேற்கோள் காட்டும் குணம் சுவை கண்டு வகைப்படுத்தி மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்துவது சித்த மருத்துவம் மட்டுமே. எனவே அந்த மூலிகைகளை எப்பாடுபட்டாலும் கற்பனை என்று கருதாமல் உண்மை எனக் கருதி ஆர்வம் மிக்க ஆய்வாளர்களைக் கொண்டு மறுமலர்ச்சி பெறச் செய்தல் பொருட்டு அவை அவற்றின் வளம் கண்டு விலங்குகளுக்குச் சரணலாயம் இருப்பது போல் இம்மூலிகைகளுக்கும் தனித்தன்மை கண்டு அவ்விடங்களைச் சிறப்புற பேணல் வேண்டும்.

புத்தகங்களிலும் மருத்துவ்ஓலைச் சுவடிகளிலும் கூறப்பட்ட பாடல்களை பதம்பிரித்து அக்கால சித்தர்கள் கூறிய மருந்தின் பெயர்களைக் கூட கண்டறிய முடியாத அவல நிலைதான் இக்காலத் தமிழ் புலவர்களுக்கும், தமிழ் ஆசிரியர்களுக்கும் உள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது. உதாரணமாகப் பாரதத்திற்கும் தேரையர் மருத்துவர் பாரதத்திற்கும் இன்றுவரை விரிவான விளக்கம் தரப்படவில்லை. கைவல்லிய நவநீதம், சிவஞான போதம் திருவாசகம், திருமந்திரம், திருவள்ளுவர், ஞான வெட்டியான் போன்ற நூல்களில் காணும் பாடல்களின் முழுமையான விளக்கம் இதுவரை கூறப்படவில்லை. தமிழ்வளம் குன்றிக் காணப்படுவதாலும் தமிழ்பால் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் கூட மருத்துவ ஆன்மீக அறிவு போதிய அளவு இல்லாததால் பாடு வேறுபாடு அறிந்து பதம் பிரிக்க இயலவில்லை என்பதும் கண்கூடான உண்மை. அதனால் தான் சித்த மருத்துவம் தரமற்று மேல்படாத நிலைக்குப் போய் கொண்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் அன்று வெளியிடப்பட்ட புத்தகங்களுக்கு இன்று புதுபித்து சித்த மருத்துவத்தில் வெளியிடப்படவில்லை என்பது எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளக் கூடிய உண்மை. அதனை மாற்ற 200 ஆண்டுகளுக்கு முந்திய காலத்திற்கு அழிந்து பட்டும் படாமலும் உள்ளவற்றை ஊருக்கு ஒருவர் மாற்றி அப்படிப்பட்ட பழைய நூல்களை எல்லாம் வகைப்படுத்தி ஒப்பிட்டு தள்ளுவன தள்ளிப் புதிய திருத்தப் பதிப்பு நூல்களை ஏராளமாக வெளியிட்டுத் தமிழ்கற்றோர் அனைவர் இல்லங்களிலும் தவழச் செய்ய வேண்டும். அதுவும் எளிய தமிழில் அனைவருக்கும் புரியும் வண்ணம் சொல்லப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவை தமிழகம் மட்டுமல்ல, பிறநாட்டு தமிழர்களுக்கும், அறிஞர்களுக்கும் படிப்பதற்கும் பார்வையிடவும் கிடைத்திடச் செய்தல் வேண்டும். அதனைப் பன்னாட்டு மொழிகளிலும் மொழிப் பெயர்ப்பு செய்திடல் வேண்டும். இதனால் சித்த மருத்துவம் பல நாட்டவரும் தெரிந்து கொள்ள வழி வகுக்கும்.

வெளியீடுகள் :

முக்கியமாக பன்னாட்டு பெரிய நூல் நிலையங்களிலும் (அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், பிரிட்டன், ஜெர்மனி) உள்ள தமிழ் மருத்துவ ஓலைச் சுவடிகளைத் தொகுத்திடல் வேண்டும். தொகுத்த ஓலைச் சுவடிகளைப் படியெடுத்து அதனை வரிசைப்படுத்தி அச்சுவடிகளை விளக்கம் பெற்ற நூலாக வெளியிடல் வேண்டும். வெளியிடப்பட்ட பழைய சித்த மருத்துவப் புத்தகங்கள் மொத்தம் எத்தனை, அப்டிப்பட்ட ஓலைச்சுவடிகளின் பிரதிகள் தமிழகத்தின் எல்லைக்குட்பட்ட இடங்களில் மாத்திரம் அல்லாது, காலப் போக்கில் தமிழ் எல்லையைக் கடந்தும் இந்திய எல்லையைக் கடந்தும் பரந்த இந்த உலக நாடுகளில் உள்ள நூலகங்களில் சில தனிப்பட்ட வீடுகளில் ஒளிந்து கிடக்கும் சித்த மருத்து நூல்களை மறுப்பதற்கில்லை. அவைகள் யாவும் பெரும் பொருள் கொடுத்தாவது கைப்பற்றி ஒரே இடத்தில் சேர்க்கவோ படியெடுத்துக் கொண்டு வந்து ஆராய்ந்து மூலப் பிரதிகளைக் கண்டறியவும், கண்டறிந்த படிகளை ஒன்று சேர்த்து வகைப்படுத்தி அவைகளை ஆசிரியர் வகையாக எத்தனை என்று பிரித்தறிவதும் கூறப்பட்ட ஆசிரியர்கள் பல்வேறு காலத்தவரா, ஒருவரா ஒரே பெயரில் பலரா, பலர் அப்பெயர்களில் பல இடத்தில் இருந்தனர் என்பதும் உண்மையா? என்று ஒப்பீடு செய்து வரலாறு அறிவது முக்கியம். அப்படிக் காணும் போதுதான் சித்த மருத்துவத்தின் தொன்மை, வளமை, அதன் வரலாறு, மொழிச் சிறப்பு, புலவர்கள் சித்த மருத்துவத்தில் அமைந்துள்ள பாடலின் பாங்கு புலப்படும். மருத்துவத்தின் தரமும் உயரும். ஒப்பீடு செய்த பின்னர் அசல் பதிப்பும் திருத்திய பதிப்பும் உரையுடன் கூட வெளியிடப்பட வேண்டும். பாடலை இனங்கண்டு கொள்ளும் முன்பு முன் குறிப்பிட்டதைப் போலத் தமிழ் ஆசிரியர்களோடு இணைந்த மருத்துவர் குழுக்கள் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

கருத்தரங்கம், கலந்துரையாடல்கள் ஏற்பாடு செய்தலின் அவசியம்

தமிழ் ஆசிரியரும், மருத்துவரும் இணைந்த இந்த மருத்துவ மேம்பாட்டு குழுவும் நியமிக்கப்படுகிற போது புத்தகங்களைப் பதிப்பித்துத் திருத்திய வெளியீடாக வெளியிடும் முன்னர் அந்தப் புத்தகத்தைப் பற்றிய

சந்தேகங்கள் விமர்சிக்கப்பட்டு குறைபாடுகள் இருக்குமாயின் கலந்துரையாடல் மூலம் வினாக்களுக்கு விடை தெளிந்த பின்னால் வெளியீடு செய்திடல் வேண்டும். அந்தக் கலந்துரையாடல் கருத்தரங்கமும் ஆர்வமுள்ள ஈடுபாடுள்ள அனைவராலும் (ஆர்.ஐ.எம்பி. எம்டி. (சித்தா) ஜி.சி.ஐ, எம். எஸ். ஐ. எம், பிஐ.எம், பி.எஸ்.எம்.எம்.) என்ற மருத்துவர் மட்டுமல்லாது பரம்பரையாக மருத்துவ அனுபவங்கள் கேட்டறிந்த பிறராலும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டு விவாதிக்கப்பட வேண்டும். இதுவே இன்றியமையாத கடமையாகும். அப்போதுதான் பிறரால் குறை சொல்ல முடியாத தரமான புத்தகமாக அது மலரும்.

ஆய்வு வழி

நவீன மருத்துவத்தைப் போல புதிய, புதிய ஆராய்ச்சிகள் சித்த மருத்துவத்தில் ஏற்படுத்தப்படாதது ஒரு பெருங்குறையாகும். அதனை நாம் புதியன செய்யாவிடிலும் ஒரே நோய்க்குக் கூறப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு மாதிரியான மருந்துகளை செய்து(வெவ்வேறு ஆசிரியர்களால் வெவ்வேறுந நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது) அவற்றை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து அவை நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் தன்மை கொண்டு மருந்தினை வரிசைப் படுத்தவேண்டும். தரம் செய்யவும், முடியுமானால் முயற்சியும் செய்வோமானால் மக்கள் சித்த மருத்துவத்தின் போலி விளம்பரங்களைத் தேடி ஏமாறாமல் தரம் வாய்ந்த மருந்துகளை அச்சம் இன்றிப் பயன்படுத்த ஏதுவாகும்.

விளம்பரம்

பாமர மக்களுக்கு சித்த மருத்துவத்தின் அருமைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு குழு ஏற்படுத்தப்பட்டு மாதந்தோறும் முடிந்தால் வாரந்தோறும் ஊர்க்கூட்டம் கூட்டியோ வானொலி, தொலைக்காட்சி மூலமாகவோ பிரச்சாரம் செய்து மருந்தின் தன்மை, மூலிகையின் இயல்பு, கிடைக்குமிடம், பயிர் செய்யும் வகை ஏன் முடிந்தால் எளிதான செய்முறைகளைக் கூட சொல்லித் தந்து விளக்கம் பெற வைப்பது அத்தியாவசியாமான பணியாகும். நவீன மருத்துவத்தில் மருந்துகளின் (பக்க விளைவுகள்) நெடுநாள் சாப்பிடும் தன்மையால் ஏற்படும் கெடுதிகளைக் கூறிச் சித்த மருத்துவமானது உடல் வன்மை தருவதோடு நோயாற்றவும் செய்யும் என்ற"சிறப்பைக் கூறிட வேண்டும். முக்கியமாக சித்த மருத்துவர்கள் சித்த மருத்துவத்தையே தொழிலாக செய்திடல் வேண்டும் என்று கூறி முடிக்கிறேன்.



அர்த்தமுள்ள சித்தமருத்துவம்

"மூலிகை முரசு" டாக்டர் ஏ.டி. அரசு B.Sc., M.A., Ph.D.,
Dip. in. Astrology & Journalism

ஜோதி சித்தமருத்துவ மையம்
6, சேத்துமடை ரோடு
ஆனைமலை - 642104.
கோவை மாவட்டம்.

உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மருத்துவம் செய்து உடலை சிறந்த கருவியாக்கி பரமாத்மாவுடன் கலந்து பேரின்பம் காண வழி கோலுவதே சித்த(ர்) அறிவியலின் தத்துவம். அதற்கு சித்தர்கள் வாத வைத்திய ஜோதிட ஆன்மீக; யோக மார்க்கங்களைக் கண்டறிந்தனர். இவைகள் மூலம் சித்தர்கள் உலகினுக்குத் தந்துள்ள ஒப்பற்ற கருத்துக்கள் அத்துணையுமே அர்த்தமுள்ளவை. அவைகளை நவீன அறிவியல் கொண்டு ஆய்வு செய்தால் கிடைக்கும் விடைகள் உலகோரை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றன.

கருவிகளைக் கொண்டு பொருள்களின் தன்மையை ஆய்வுசெய்ய முற்படுவது விஞ்ஞானம். அதே சமயம் நுண்ணுர்வால் ஆழ்ந்து சிந்தித்து பொருள்களின் தன்மையை அறிந்து அனுபவத்தின் மூலம் அறிவித்தலே மெய்ஞானமாகும். எனவே இவை இரண்டுமே ஒரு பொருளின் வளர்ச்சியை நோக்கி ஆராய்ச்சி செய்வதே ஆகும். இக்கருத்தை மேலைநாட்டார் மனிததேகம் அணுக்கூட்டங்களால் ஆனது என்றனர். ஒவ்வொரு அணுவிலும் உள்ள கரு மூன்று வகைப்படும். என்று எத்தனையோ யுகங்களுக்கு பிறகே கண்டுபிடித்தனர். அவை புரோட்டான் (Proton) எலக்ட்ரான் (Electron) நியுட்ரான் (neuton) என்பனவாகும். எலக்ட்ரானும் நியூட்ரானும் புரோட்டானை நடுவே நிறுத்தி நகர்ந்து வருவன. நியூட்டரான் என்பது மண்ணணுத்திறன் எலக்ட்ரான் என்பது நீரணுக்திறன் ஆகும். இதைத்தான் நமது சித்தர்கள் வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்றாக வகைப்படுத்தியுள்ளனர். மனித உடலில் இவை மூன்றும் சப்ததாதுக்களிலும் இடைவிடாது ஒன்றுபட்டுச் செயலாற்றிக் கொண்டுள்ளன. அதனால்தான் மனிதன் ஜீவித்துக் கொண்டிருக்கிறான். இவைகளில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் நிகழும்போது நோய் வருகின்றது. என்பதே சித்தர்களின் அர்த்தமுள்ள அறிவியல் கோட்பாடு.

இரசவாதம், காயகல்பம், முப்பு, நாடிபார்த்து நோயறிதல் ஆகியவை வேறு மருத்துவமுறைகளில் இல்லை. அது சித்த மருத்துவத்திற்கே உரியது என்பது அசைக்க முடியாத உண்மை. அத்தகைய சிறப்புகளில் ஒன்றான நாடி நூலில் "பித்தம் அடங்கினால் பேசாமல் போவானே" என்றனர். பித்தம் குறைந்தால் வெப்பம் வீழ்ச்சி அடையும். ஆயுள் கெடும். மருத்துகள் எதுவும் பலன்தராது என்பது உட்கருத்து. இதைத்தான் தற்போது உடலில் வெப்பநிலை பராமரிப்பும் சீரான உணவுமுறையும் மனிதனின் ஆயுளை நீட்டிக்கச்செய்யும் காரணிகளாக இருக்கக்கூடும் என்று ரஷ்ய விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இரண்டோ இரண்டிற்கு மேற்பட்டோ மூலகங்களை (Elements) ஒன்றாக சேர்த்து அவைகளின் மீது வெப்பம் (Heat), அழுத்தம் (Pressure), கிரியா ஊக்கி (Catalyst) ஆகியவைகளை பிரையோகித்தால் புதிய பொருட்கள் பிறக்கும் என்பது வேதியல் விஞ்ஞானமாகும். இத்தத்துவத்தை பன்னெடுங்காலத்திற்கு முன்பாகவே சித்தர்கள் மருந்து செய்யும் முறையில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். எவ்வாறெனில், பஸ்பம், செந்தூரம், களங்கு, கட்டு போன்றவைகளை தயாரிக்கும் போது புடம் வைப்பதன் மூலம் வெப்பமும், சீலைமண் மற்றும்-மருந்துகளுக்கு மூலிகைக் கவசம் செய்வதன் மூலம் அழுத்தமும், மருந்து செய்முறையின் போது பூநீர், முப்பு, ஜெயநீர் போன்றவைகளை சேர்ப்பதன் மூலம் அவை கிரியா ஊக்கியாகவும் செயல்பட்டு இரசாயனமாற்றம் ஏற்பட்டு கொடிய நோய்களைத் தீர்க்கும் உயரிய மருந்தாக மாற்றப்படுவது நாம் எண்ணியெண்ணி இரும்பூதெய்தும் அர்த்தமுள்ள மருத்துவக் கோட்பாடாகும்.

மருந்துப் பொருட்களில் உறவுச்சரக்கையும் பகைச் சரக்கையும் ஒன்று சேர்ப்பதால் ஒவ்வானம் (Allergy) ஏற்படுவதாக மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். அதை அன்றே சித்தர்கள் கண்டறிந்து மருந்துப் பொருட்களை சத்திரு மித்திரு மற்றும் நாத விந்து அடிப்படையிலும் வரிசைப்படுத்தியுள்ளது அவர்களின்

விஞ்ஞான அறிவுக்கு கட்டியம் கூறி நிற்கிறது.

நச்சுக்கிருமிகளாலன்றி சத்துக்குறைபாட்டாலும் நோய்கள் வருகின்றன என்று ஆங்கில மருத்துவம் கூறுகிறது. சித்தர்கள் அதற்கு மாறுபட்டு உடல் தாதுக்களை வலுப்படுத்தினால் நச்சுக்கிருமிகளை அவை எதிர்த்து போராடிவெற்றி காணும் என்றும், இன்னின்ன மூலிகைகளில் இன்னின்ன சத்துக்கள் உண்டு என்று கண்டறிந்து வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். அதைவிட ஆச்சரியம் கருவிகள் இல்லாத காலத்திலயே சட்டை முனி என்னும் சித்தர் மூலிகை மற்றும் பாஷாணங்களிலிருந்து சத்துக்களை பிரித்தெடுக்கும் முறையைச் சொல்லி யுள்ளார்.

சித்தர்களின் சித்தாந்தத்தில் ஒன்று மருந்தை சுத்தி செய்து உபயோகிக்கவேண்டும் என்பதே. அந்த சுத்திசெய்யும் முறைகளில் எண்ணற்ற விஞ்ஞான நோக்கு புதைந்து கிடக்கிறது. சான்றாக நாபி என்ற பொல்லாத நஞ்சு கோமுத்திரத்தில் இடப்பட்ட பின்னர் தூய்மையடைந்து இதயத்தை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் சுத்திசெய்யாத போது அதுவே இதயத் துடிப்பைக் குறைத்து மனிதனைக் கொன்றுவிடுகிறது.

பல்வேறு வகை மூலிகைஅல்லது பாஷாண சரக்குக்களை கூட்டிச் செய்யும் மருந்துகள் ஒவ்வொன்றும் விஞ்ஞான அடிப்படையிலேயே சேர்த்துள்ளனர் எனலாம். பாட்டிமார்கள் குழந்தைகளின் வயிற்றோட்டத்திற்கு வசம்பைச்சுட்டி கரியாக்கி அதைத் தேனில் கலந்து ஊட்டுவது வழக்கம். அதிலும் ஒரு விஞ்ஞானம் பொதிந்து கிடக்கிறது. கரி (Carbon) எப்போதும் தன்னைச்சுற்றியுள்ள காற்றை உறிஞ்சி வைத்துக் கொள்ளும் தன்மையுடையது. கரியாக்கப்பட்ட வசம்பு வயிற்றில் சேரும் வாயுவை கிரகித்துக் கொண்டு விடுகிறது. வசம்பில் உள்ள மருந்துப் பொருள் தேனுடன் சேர்ந்து வயிற்று பொருமலுடன் கூடிய வயிற்றோட்டத்தை நிறுத்தி விடுகிறது. அதே போல் பாண்டு நோய்க்கு சாதாரணமாக பயன்படுத்தப்படும் ஒருமருந்து அன்னபேதிச் செந்தூரமாகும். இதில் கந்தகம் (Sulpur) சல்பேட் (Sulphate) என்ற அமைப்பிலும், இரும்புச்சத்து பெர்ரிக் (Ferric) என்ற வடிவிலிருந்து பெர்ரஸ் (Ferrous) என்ற நிலையிலும் உள்ளதால் இதிலுள்ள இரும்பு சத்து மிகவும் எளிதாக உட்கிரகிக்கப்படுகிறது. சல்பேட் நச்சுயிர்களைக் கொன்று விடுகிறது. இப்படி எல்லா சித்தமருந்துகளுமே விஞ்ஞான அடிப்படை கொண்டவை என்பதை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் நிருபிக்கலாம். இதன் மூலம் சித்தர்கள் முழுமையான இரசாயன அறிவைப் பெற்றவர்கள் என்பது புலனாகிறது. ஏன்? சித்தர்களின் இரசவாதக்கலை (Alchemy) யை இன்றைய இரசாயன சாஸ்த்திரத்திற்கு முன்னோடி எனலாம்.

இன்று கடல்வாழ் பிராணிகளிடமிருந்து மலட்டுத்தன்மை புற்றுநோய், இதய நோய், தோல் நோய் போன்ற இராஜ வியாதிகளுக் மருந்து இருப்பதை மேல்நாட்டு அறிவியலார் கண்டுபிடித்துள்ளர். ஆனால் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்வாழ்ந்த சித்தர்கள் கடல் பிராணிகளுடன் தொடர்பு கொண்ட பிராணிகளின் மூலம் உருவாகின்ற பவளம், முத்து, பலகரை, மீன அம்பர், போன்றவைகளிலிருந்து மருந்துசெய்து மேற்கண்ட நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தியது விழிகளை விரிய வைக்கிறது. அதன் அடிப்படையில் இன்று கடல் உயிரியல் மருந்துத்துறை (Marine Biology) யின் வழிகாட்டிகளே சித்தர்கள்தான் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

மருந்துகள் அனைத்தும் ஒருவகையில் இரசாயனச் சேர்க்கை, உணவும் அப்படியே, ஆகவே தர்க்க ரீதியாகப் பார்த்தால் உணவும் மருந்தும், ஒன்றே. எனவேதான் நம் முன்னோர்கள், "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்ற தத்துவத்தை அர்த்தமுள்ளதாகச் சொல்லி சென்றுள்ளனர். அதன் அடிப்படையில் பருப்பைச் சமைக்கும் போது வாயுவை நிலைப்படுத்த பெருங்காயம், நிலக்கடலை உண்ணும்போது வெல்லத்தைத்தின்பதும், கருணையை சமைக்கும் போது புளி சேர்ப்பதும், முட்டைக்கு மிளகு சேர்ப்பதும், அர்த்தமுள்ள சமையல் முறையே. மேலும், மருந்துண்ணும் காலங்களில் சில உணவுப் பொருட்களை மருந்தின் தன்மையைக் கெடுத்துவிடும் என்ற அடிப்படையில் அத்தகைய உணவை விலக்க வேண்டும் என்பர். குறிப்பாக உப்பு, புளி, காரம், பத்தியச் சுவையாக சொல்வர். ஏனெனில், புளிப்புச் சுவை அமிலத்தை உண்டாக்கும். அமிலம் உலோகத்தையே கரைக்கும்தன்மையுடையதல்லவா. எனவே உணவு அமிலத்தமன்மையில்லாமல் இருக்க வேண்டும். காரணம் ஜீரண மண்டலத்தை அழற்சியுற செய்யும். உப்பால் உணவே நஞ்சாகி இதய நோய் போன்றவற்றை உண்டாக்குகிறது. எனவே, சித்தர்களின் பத்தியம் கூட அர்த்தமுள்ளவையாகத் தெரிகிறது.

ஒரு நோயுக்கு எண்ணற்ற மருந்துகளை சித்தர்கள் சொல்லியுள்ளனர். காரணம், ஒருவருக்கோ, பலருக்கோ, முழுப் பயன்தரும் மருந்து சிலருக்கு பயன் தருவதில்லை. காலத்துக்குக் காலம் பழக்கவழக்கம், உணவு, சீதோஷ்ண மாறுதல் இவைகளால் மனித உடல்வாகு மாறுதல் அடையும் என்ற தொலைநோக்குப்

பார்வை அறிந்தே ஒரு நோய்க்கு எண்ணற்ற மருந்துகளை சொல்லியுள்ளனர் சித்தர்கள்.

சித்தமருத்துவத்தின் ஒருகிளையாக வர்மநூல் வளர்ந்துள்ளது. மனித உடலில் 108 இடங்களில் உயிர்நிலைகள் இருப்பதாகவும், அவற்றில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் உயிருக்கு ஊறுநேரும் என்றும் சித்தர்கள் வர்மநூலில் செப்பியுள்ளனர். அதே சமயம் அந்த வர்மப்புள்ளிகளை லேசாக தட்டுதல், தடவுதல், அழுத்துதல் தடவுதல், அழுத்துதல் போன்றவற்றால் நரம்புகள் புத்துணர்வு பெற்று உடல் நலம் காக்கப்படுகிறது. இதை பாமரர்முதல் படிப்பாளி வரை எல்லோரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். என்ற கருத்தில் காதுகுத்தல், புண்ணியஸ்தலங்களுக்குப் பாதயாத்திரை போதல், விநாயகரை வணங்கும் போது கன்னப் பொட்டில் குட்டிக் கொள்வது, தாடையில் தடவிக் கொள்ளுதல், தோப்புக்கரணம் போடுதல் இவையெல்லாம் நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ கடைப்பிடிக்கும் அர்த்தமுள்ள வர்மநலமாகும். இவ்வர்மம்தான் அக்குபஞ்சர், அக்கு பிரஷர், குங்ஃபூ, கராத்தே, ஜூடோ, என்ற பெயர்களில் இன்று உலகை வலம் வருகிறது. ஆனால் வர்மத்தின் ஆதிகர்த்தாக்கள் நமது சித்தர்களே என்பது நமக்கு மகிழ்வைத்தருகிறது. காற்றில் உள்ள பிராணவாயுவை சுவாசத்தின் மூலம் ரத்தஓட்டம் எடுத்துக் கொள்கிறது. அதிலுள்ள பிராணசக்தியை நரம்பு மண்டலம் கிரகித்துக் கொள்கிறது. ரத்தம் உடல்முழுவதும் ஓடி ஜீவசக்தியைப் பரப்புவது போல் நரம்பு மண்டலத்தில் பாயும் பிராணசக்தி பலத்தையும் வீரியத்தையும் வழங்கும் என்ற நவீன உண்மையை பன்னெடுங்காலங்களுக்கு முன்னே சித்தர்கள் அறிந்திருந்னர்.

தற்போது மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் பிராணசக்தியை பற்றிய தெளிவு இல்லாமல் அதை ஏற்க மறுக்கின்றனர். ஆனால் சில இடங்களில் இருக்கும் காற்றில் ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்றும் நோயாளிகளை அங்கு சென்று தங்குமாறும் சொல்கின்றனர். இதைத்தான் சித்தர்கள் பிராணசக்தி என்றனர். இது எங்கும் நிறைந்த சக்தி, ஒருசெல் (Cell) உயிரினமான அமீபா முதல் மனிதன் ஈறாக இப்பிராண சக்தி வியாபித்துள்ளது. சுவாசித்தலில் உள்ள பிராணவாயு (Oxygen) வை நுரையீரலில் அதிகநேரம் தேக்குவதன் மூலம் உடலுக்கு கூடுதலான பிராணசக்தி கிடைகின்றது என்பதை அறிந்து சுவாசத்தை பயிற்சியின் மூலம் முறைப்படுத்தினர். அதற்கு "பிராணாயாமம்" என்றுபெயர். இப்பயிற்சியால் பிராணசக்தியை மூளையில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளமுடியும். என்றனர். அதனால்தான் சித்தர்கள் மனித அறிவுக்கு எட்டாத பல விசயங்களை ஞான திருஷ்டியினால் சொல்லியும் செய்தும் காட்டினர். மேலும் இச்சக்தியை அபரிமிதமாத் தேக்கி வைத்துள்ள யோகிகளை தரிசிக்கும்போது பொலிவும், புத்துணர்வும் நமக்கு ஏற்படுகிறது. இப்பிராண சக்தியை சில மூலிகைகளும் சேமித்து வைத்துள்ளது. அதைத்தான் சித்தர்கள் கண்டறிந்து அவற்றை "காய -கல்ப மூலிகைதள்" என்று வெளிப்படுத்தினர். அவைகள் 108 என்றும் வகைப்படுத்தினர். இம்மூலிகையை முறையாக உண்பவர்களுக்கு உடலில் பிராண சக்தி கூடும். என்னே சித்தர்களின் அறிவியல் திறன்.

சித்த மருத்துவ நூல்களை ஆழ்ந்து படித்தால் ஜோதிடத்தையும் தேவையான இடத்தில் இணைக்கப்பட்டிருப்பது அறிய சித்தர்கள் பல்துறை வித்தகர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. விண்வெளியில் பவனிவரும் கிரகங்கள் பூமியின் அருகில் வரும்போது மனித ஜீவனுக்கு ஏற்படும் இன்ப துன்ப விளைவுகளை ஜோதிடக்கலையின் மூலம் கண்டுபிடித்தனர். எனவே மருத்துவத்திற்கும் ஜோதிடத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு எனக்காட்டினர். அதன் அடிப்படையில் தற்போது மருத்துவ ஜோதிடம் (Medicla Austology) என்ற தனித்துறையே வளர்ந்துள்ளது.

சூரியன் இதயத்திற்கும், சந்திரன் மூளைக்கும், செவ்வாய், பித்தப்பைக்கும், புதன் நுரையீரலுக்.கும், குரு கல்லீரலுக்கும், சுக்கிரன் சிறுநீரகத்திற்கும், சனி மண்ணீரல், கணையம் போன்றவற்றிற்கு ராகு கேதுக்கள் முறையே. ஆகியவைகளுக்கும் தொடர்பு படுத்திப் பேசப்படுகிறது. அந்தந்த கிரகங்களின் ஆதிக்க காலத்தில் குறிப்பிட்ட அவயவங்களில் பாதிப்பு ஏற்படுவதை கண்டறிந்துள்ளனர். அந்நோய்க்கு கிரகவாரியாக சொல்லப்பட்ட மூலிகை சமித்துக்களே மருந்தாக பயன்படுவதை சித்தர்கள் எவ்வளவு அர்த்தத்துடன் சொல்லி யுள்ளார்கள் என்பதை ஜோதிடக்கலை நுணுகி ஆராய்ந்தால் உண்மை விளங்கும்.

இப்படியே சித்தர்களின் ஒவ்வொரு துறைகளையும் ஆராய்ந்தால் எல்லாமே அறிவியல் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளதைக் காணலாம். குறிப்பாக சித்த மருத்துவம் அனைத்துமே அசைக்க முடியாத விஞ்ஞான நோக்குடன் கூடியவையே. இத்துறையை மேலும் விரிவாக ஆராய்ச்சி செய்தால் அர்த்தமுள்ள சித்தமருத்துவத்தின் பின்னால் அகில உலகமே அணிவகுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

திருவள்ளுவரும் சித்த மருத்துவமும்

'' சித்த வைத்திய கற்பகம்''
டாக்டர் திருக்குறள் P.C. கண்ணு
மலையப்பசாமி வைத்தியசாலை,
63, இரயில்வே பீடர் ரோடு,
பழனி - 624 601.

தமிழர்களின் தலையாய நூல் திருக்குறள். வாழ்க்கை செம்மையாக அமைய வேண்டி உலகினருக்கு வள்ளுவர் விட்டுச் சென்ற நூல் திருக்குறள். திருவள்ளவர் தமது நூலில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் பத்துக் குறட் பாக்களில், நோய் செய்பவை, அற்றது போற்றி யுண்ணல், அளவறிந்துண்ணல், துவரப் பசித்துண்ணலால் வருநோய், நோயை நாடிப்பார்ப்பது, பிணியளவு அறிதல். மருந்தின் நாற்கூறுகள், என்றவாறு மருத்துவத்தைச் சித்தரித்திருக்கிறார்.

ஒரு பாவில் நோயின் காரணங்களையும், ஆறுபாக்களில் நோயைத் தடுப்பான் முறைகளையும் மூன்று பாக்களில் மருத்துவனையும் அவன் நோய் அறியும் வகையையும், நோய் தணிக்கும் வகையையும் கூறியிருக்கிறார்.

'' உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்வான் என்(ற)

அப்பால் நால் கூற்றே மருந்து''

என்று நோயாளன், மருத்துவன், மருந்து. உழைச்செல்வான் (Nurse) என நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்திருக்கின்றனர்.

''நோயாளன்'' அதாவது நோயுற்றவனது நான்கு திறங்கள் : பொருளுடைமை மருத்துவன் வழிநிற்றல், நோய்நிலை உணர்த்தல், வன்மை, மருத்துவத் துன்பம் பொறுத்தல்.

'' மருத்துவன் அதாவது பிணிதீர்ப்பான்'' வைத்தியனது நான்கு திறங்கள். நோய்கண்டு அஞ்சாமை, ஆசிரியனை வழிபட்டோதிய கல்வி, நுண்ணறிவு உடைமை, பலகாலுந் தீர்த்துவருதல், மனமொழி தூயவாதல்.

'' மருந்தினது நான்கு திறங்கள்'' பலபிணிகட்கு மேற்றல், சுவை, வீரியம் விளைவு ஆற்றல்களால் மேம்படுதல், எளிதில் பெறப்படுதல் உடலியலோடு ஒத்தல்.

உழைச் செலவானது (Nurse) நான்கு திறங்கள், நோயாளியிடத்து அன்புடைமை, மனமொழி மெய்தூயவாதல், சொல்லியவண்ணம் செய்யும் வன்மை, அறிவுடைமை.

ஆக மருத்துவத்தின் இப்பதினாறு கால்களாலும் நடக்கும் வைத்தியம் தனது கால்களில் ஒன்று கெடினும் பிணி நீங்காது. எளிதில் தீர்வனவை அரிதில் தீர்வனவாயும் தீராதனவாயும் முடியும். பிணியாளரும், பிணிதீர்ப்பாளரும் இவைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து நடந்து நலம் பெற வேண்டும்.

'' நோய் நாடி நோய் முதனாடியது தணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்''

என்று நோயை ஆராய்ந்து அதற்குக் காரணத்தை ஆராய்ந்து அக்காரணத்தை விலக்கலால் நோய் நீங்குமென்றும் மருத்துவனுக்கு அறிவுரை கூறுகிறார்.

மேலும் நோய்களுக்குக் காரணம் கூறி அவை முன்வினையாலும் உணவாலும் செயல்களாலும் வருவன என்றார். முன் வினையால் வரும் நோய்கள் ஊழ்கழிந்தே தீர வேண்டியிருத்தலின் அவற்றைத் தள்ளி மற்ற விலக்கக் கூடியதும் வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணமாகிய உணவையும் செயல்களையும் விவரிக்கிறார். உணவும் செயல்களும் மிகுதலும் குறைதலுந்தான் நோய்களுக்குக் காரணம். நோயே மூவகைப்பட்டது பித்தத்தைச் சார்ந்தது வாதத்தை ஒட்டினது. சிலேத்துமத்தால் வருவது. நோய்க்கு இடங்கொடுத்தபிறகு

மருந்தைக் கொண்டு அதைத் தணிப்பதைக் காட்டிலும் நோய் வராமல் காப்பது சிறந்தது என்கிறார்.

"வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்" என்பதை மருத்துவத்தின் பாலும் நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலிற்கு வேண்டியவற்றை அறிந்து உண்டது சீரணமான பின் உண்டால் மருந்து வேண்டுவதில்லை. பெறற்கரிய மானிட யாக்கையை காக்க் வேண்டின் அளவறிந்து உணவுப் பொருள் உண்டது அற்றபின், உணவுப் பொருள்களில் ஒன்றிற்கொன்று மாறுபடாதனவும் காலத்திற்கு மாறுபடாதனவுமான உணவைச் சாப்பிடு. நல்ல பசியெடுத்த பின்பே சாப்பிடு. வாதபித்த சிலேத்தும தோஷங்களுக்கு இடங்கொடாத ஆகாரமாயினும் தன் மனம் வேண்டிய அளவின்றி குறைவாக அளவிட்டுக் கொள்க. உண்டியை குறைத்துக் கொண்டால் நோய் செய்யாமல் இன்பம் பயக்கும்.

மனிதன் இவ்வியற்கை இன்பத்தைக் கொண்டு மேலும் அறம் பொருள் இன்பம் வீடெனும் நான்கையும் அடையலாம். அளவின்றி உண்டால் நோய்கள் எல்லையில்லாமல் நாடிவரும் என்றும் எச்சரிக்கிறார். முன்பே ஆசார நியமங்களாலும் மற்ற சுகாதார முறைகளாலும் பிணிகளை அண்டவிடாமல் தடுப்பது முதன்மையானது.

நோய்களைத் தடுக்க இவ்வளவு கூறியும் நோய் வந்து விட்டால் அதற்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய வழிகளையும் கூறுகிறார். மேலே கூறியவாறு மருந்துகளை நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கிறார். இந்த நான்கின் திறத்தை ஒட்டித்தான் பிணியைத் தீர்க்க வழி கூறுகிறார். அதையடுத்து மருத்துவன் ஆராயவேண்டியதைக் குறிப்பிடுகிறார். மருத்துவன் முதலில் நோயை அறிந்த பின்பு அதன் காரணத்தையும் ஊகித்தறிந்து அதற்குப் பெரியோர் விதித்த சிகிச்சையையும் நிச்சயிக்கவேண்டும். நோயுற்றவன் நிலையையும், நோயின் வீரியத்தையும் கால நிலையையுங் கண்டறிந்து பெரியோர்கள் நூல் வழி ஆராய்ந்து பின் தப்பாமல் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்.

திருவள்ளவ நாயனார் காலத்தில் மருத்துவம் நுண் முறையாய்த் தொகுக்கப்பட்டிருந்தது. நோய்க்கு முதல் உறைவிடமாக அகட்டையே குறித்தார்கள். மட்டறிந்துண்ணுதலை மெச்சுதலும் பெரிதுண்ணலைப் பழிப்பதும் நாம் காண்கிறோம். திருவள்ளுவ நாயனாரின் பிற கொள்கைகளைப் பார்க்கில் முற்பிறப்பிற் செய்த குற்றங்களிடையாக இப்பிறப்பில் நோய்கள் தோன்றுகின்றன என்னும் கொள்கை அவரிடத்து குடியிருந்ததாகத் தோன்றுகிறது.



சித்தர்களின் தெய்வ பக்தி

டாக்டர் S.G. கண்ணப்பன் R.M.P.,
சத்தியமங்கலம்.

முன்னுரை :

யார் இந்த சித்தர்கள்? இவர்களுக்கு தெய்பக்தி உண்டா? சித்தர்கள் தெய்வத்தை அவர்களுக்கு செய்யும் பூஜை முறையை - நிந்தித்துப் பாடியுள்ளனரே! உருவ வழிபாட்டை கேலி செய்து பாடியிருக்கும் பித்தர்கள் தானே அவர்கள்? நாத்தமும் பேற, நாத்திகம் பேசிய நரிசுரவாதிகள்தானே அவர்கள்? கடவுள் இல்லையென்றவர்கள் தானே அவர்கள்? ஏதோ வாத, வைத்திய, யோகம் எனும் கலைகளை கற்றிருந்தார்கள் - அவ்வளவு தானே! அப்படிப்பட்ட் சித்தர்களுக்கு தெய்வ பக்தி உண்டா?

இப்படியெல்லாம் நமது சித்தர்களைப்பற்றி தெளிவில்லாமல் பேசுபவர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள் - இவர்கள் எல்லாம் அவசரக்குடுக்கைகள். சிந்தித்து சீர் தூக்கிப் பார்க்காமல் நுனிப்புல் மேயும் நற்சிந்தனையில்லாதவர்கள் இவர்களது வினாக்களுக்கு விடை காணும் கருத்தில் உருவானதே இந்த கட்டுரை.

யார் இந்த சித்தர்கள் ?

மனிதகுலம் நன்முறையில் உடற்பிணியின்றி நல்வாழ்வு வாழ, நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, இல்லாமல் வாழ்ந்து சாவை ஒத்திப் போட்டு நீண்டநாள் வாழும் வகையையும், பிணியணுகா விதியையும், விளக்கி உலகில் மிகச்சிறந்த சித்த மருத்துவமுறையைத் தந்ததோடு வேறு எந்த மருத்துவத்திலும் இல்லாத காயகற்பயோக நெறிமுறைகளை தந்தவர்கள் சித்தர் பெரு மக்கள்.

இந்த சித்தர்களை அறிவர் என்ற சொல்லால் நமது இலக்கியங்கள் போற்றுகின்றன. தொல்காப்பியம் :

"மறுவில் செய்தி மூவகைக் காலமும்
நெறியில் ஆற்றிய அறிவின் தேயமும்"

என இவர்களை பாராட்டிக் கூறியிருக்கிறது. காமம், வெகுளி, மயக்கம் இல்லாத ஒழுக்கத்தினை உடையவர்களாய், இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்ற முக்காலமும் உணர்ந்த ஞானிகள் இந்த மூவகை காலங்களில் நிகழும் நிகழ்ச்சிகளை உணர்ந்தவர்கள் என்று நச்சினார் கினியர் தொல்காப்பிய உரையில் கூறுகிறார். அகத்தின் முதலியோரும் 'அறிவர்' என்று உணர்க. என்றும் கூறுகிறார்.

'சித்தம்' என்ற சொல் 'மனம்' என்பதைக்குறிக்கும். "சித்தத்தை சிவன் பால் வைத்தாக்கும் அடியேன்" எனத்திருத்தொண்டத்தொகை கூறுகிறது. ஆகவே மனதைப்பரம் பொருளின் மீது செலுத்துபவர் எனப் பொருள் தருவதால் "சித்தர்" என்பர் பரம்பொருளின் மீது கருத்து செலுத்துபவர் என்பது தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

கடவுளை காண முயல்பவர்கள் பக்தர்கள்; கண்டமாத்திரத்தில் முக்தி பெறுகிறார்கள் ! ஆனால் சித்தர்கள் கடவுளைக் கண்டு அறிந்து தெளிந்தவர்கள். "பக்தர், சித்தர் பலர் ஏத்தும் பரமன்" என்பது சுந்தரர் கூற்று.

''சித்தர்கள்'' என்பதற்கு 'சித்தத்தை அடக்கியவர்கள்!' 'சித்தி பெற்றவர்கள்' ''சீவனோடு சேர்ந்தவர்கள்'', ஜீவன் முக்தர்கள் "சாகாத இனத்தைச் சார்ந்தவர்கள்". அஷ்டமாசித்தி பெற்றவர்கள் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, மணி, மந்திர, மருந்துகளினால் மாறாத மதியமிர்தம் உண்டு. நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு இல்லாத நித்திய உடம்பைப் பெற்றவர்கள். "சித்தர்கள்", இரும்பைக்கூட பொன்னாக்கும் ரசவாதக்கலை அறிந்தவர்கள், சித்தர்கள்! இவ்வாறு பல்வேறாக விளக்கம் கூறப்பட்டாலும்

இந்தபொருள்களுக்கு எல்லாம் பின்னணியாக இருப்பது "அறிவு" என்ற ஒன்றுதான்! இப்படி அறிவுக்கு முதலிடம் தந்து எதையும் சிந்தித்து சீர்தூக்கிப்பார்த்து சீர்திருத்த வாதிகளாக, பகுத்தறிவாளர்களாக வாழ்ந்தவர்கள் தான் சித்தர்கள்.

பாட்டுக்கொரு புலவன் பாரதி பாடினான், "எனக்கு முன்னே சித்தர் பலர் இருந்தாரப்பா, யானும் வந்தேன் ஒரு சித்தன்", என்று! மேலும் பாரதிக்கு தான் பிறந்த நாட்டை பெருமைப் படுத்தி புகழ்ந்திட ஒரு கருத்தைத் தேடிதேடி சொல்கிறான் கடைசியில் "செத்தவர் தமை எழுப்பித்தந்த - சித்தர் பிறந்த நாடு". என்று புகழ்ந்து பாடினானே பாரதி அந்த சித்தர் தம் பெருமையை என்னவென்று புகழ்வது?

உலகிலேயே இந்தியாவை "ஆலயபூமி" (Land of Temple) என்று கூறுகிறார்கள், இமயம் முதல் குமரிவரை எண்ணற்ற சித்தர்கள் வாழ்ந்தனர். சித்தர்கள் ஐக்கியமான இடங்களில் "சுயம்புகள்" தோன்றி அவைகளுக்காக அமைக்கப்பட்ட கோயில்கள் நமது நாட்டில் பல இடங்களில் காணப்படுகிறது.

இந்த நாட்டு வான சாஸ்த்திரம், சோதிடம், மருத்துவம், இரசாயனம், மந்திரம், எந்திரம், தந்திரம், யோகம், ஞானம் முதலிய பலதுறைகளுக்கும் அளவற்ற தொண்டு செய்தவர்கள் நமது சித்தர்கள். சாதி சமய எல்லைகளைக் கடந்து ஆன்மீகம் பரப்பிய சித்தர்களது பரந்த நோக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படாத காரணத்தால் இந்த நாட்டில் இன்றைக்கு பல அவலங்கள் நேரிட்டது.

சித்தர்களின் இறைக் கோட்பாடு :

நமது புராண இதிகாசம் காட்டும் தெய்வங்களையும் தெய்வ வழிபாட்டையும் ஏற்றவர்கள்தான் சித்தர்கள், என்றாலும் இறைவனை உருவ வடிவாகக் காட்டித் தான் வழிபட வேண்டுமென்று மக்களை நிர்பந்தம் செய்வதும் இறைவனை வழி பாட்டுக்கு ஆரவார பூசைகள் தேவியில்லை என்றும், போலிப் பூசாரிகளின் பொய் புரட்டுகளை தவிர்த்து, மக்களுக்கு அறிவுப் பூர்வமான தெளிவு ஏற்பட சித்தர்கள் பல சீர்திருத்தக்கருத்துகளால் பாடினார்கள். இதை மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்த்து உண்மைப் பொருள் அறியாமல் சித்தர்கள் நாத்திகர்கள் என்று, தவறாக எண்ணுகிறார்கள் "நட்ட கல்லைத் தெய்வம் என்று நாலு புட்பம் சாத்தியே சுற்றிவந்து முணுமுணுவென்று சொல்லும் மந்திரம் ஏதடா? நட்ட கல்லும் பேசுமோ நாதன் உள்ளிருக்கையில்? சுட்ட சட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ!" என்கிறார் சிவவாக்கிய சித்தர்.

"உள்ளம் பெருங்கோயில், ஊனுடம்பு ஆலயம், என்பதுதான் சித்தர்களது இறைக்கோட்பாடு"

"கோயிலாவதேதடா? குளங்களாவதேதடா?
கோயிலும் குளங்களும் கும்பிடும் குலாமரே,
கோயிலும் மனத்துளே, குளங்களும் மனத்துளே
ஆவதும் அழிவதும் இல்லை, இல்லை, இல்லையே!"

என்றும் "இறைவன், கோயில், குளம் ஆகியவை மனிதன் மனத்திலேயே உள்ளன" என்று உருவ வழிபாட்டை விட உள்ளவழிபாட்டையே சிறப்பித்துக் கூறுவதில் தவறென்ன?

"தேட தேடொணாத் தேவனை என்னுள்ளே தேடிக்கண்டு கொண்டேன்" எனும் அப்பர் பெருமானது உள்ள வழிபாட்டுக் கருத்தில் சிவாக்யசித்தரது கருத்தின் சாயல் விளங்குகிறது அல்லவா?

ஆக சித்தர்களது இறைகோட்பாடு" ஒரே தெய்வம் என்றும் அதுவும் த்ன் "உள்ளத்திலே தங்குபவனாகவும்" சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

சித்தர்களின் தெய்வபக்தி:

இந்த உலகவாழ்வை துறந்து காடு, மலை, வனங்களில் வாழ்ந்தாலும் மெய்ப்பொருள் நாட்டத்தையும், மெய்ப்பொருள் சிந்தனையையும் அவர்கள் விடவில்லை! கடவுள் உண்டு என்று உறுதியாக நம்பியவர்கள் சித்தர்கள் "பரம் பொருள் ஒன்றே" என்பதில் சித்தர்களுக்கு மிக அழுத்தமான பிடிப்பு இருந்ததால்தான் அவர்களால்,

"ஒன்றென்றிரு, தெய்வம் உண்டென்றிரு" என்று சொல்லமுடிந்தது, இன்று நாட்டில் உள்ள நமது கோயில்களில் விநாயகப் பெருமானை தொழுது வணங்கிட முதலில் சொல்லப்படும் பாடல்,

"ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை,

இந்திநிளம் பிறை போலு மெயிற்றனை

நந்தி மகன்தனை ஞானக்கு கொழுந்தினை

புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே" என்ற பாடல் நமது திருமூலரது பாடல்தான்!

"என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்

தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே" என்று இறைவன் தன்னைப் படைத்ததற்கு காரணம் அந்த இறைவனை நன்றாக போற்றிப்பாடவேண்டும் என்பதற்குத்தான் என்கிறார் திருமூலர்.

"மூலன் உடல் புகுந்து மூவாயிரம் தமிழ் பாடினான்" என்று இன்று சைவ சமயத்தினர் போற்றிப்புகழும் வேதமான "திருமந்திரம்" என்ற நூலை இயற்றியவர் திருமூலர் என்ற சித்தர் தானே!

உலகில் உள்ள பொருள் அனைத்திலும் இறைவன் எள்ளில் எண்ணை கலந்திருப்பது போலக்கலந்துள்ளார்

"உள்ளினும் புறம்பினும் உலகம் எங்கணும் பரந்து
எள்ளில் எண்ணை போல நின்று இயங்குகின்ற எம்பிரான்"

என்கிறார் சிவவாக்கிய சித்தர் அவர்கள்.

பற்பல பெயர்களால் இறைவனை சுட்டிக்காட்டும் சமயவேறுபாடுகளைக் களையவும் இறைவேறுபாடுகளை அகற்றவும் வேண்டித்தான் "இறைவன் ஒருவனே" என்றும் "சிவன் வேறு சக்தி வேறு" அல்ல என்றும், 'அரிவேறு சிவன் வேறு அல்ல" என்றும், அந்த ஒன்றான தெய்வமும் நம்முள்ளேதான் இருக்கிறது" என்றும் சித்தர்கள் தமது பாடல்கள் மூலம் மக்களிடம் தோன்றிய வேறு பாடான கருத்துக்களை ஒரே கடவுட் கோட்பாட்டை, உலகுக்கு உணர்த்திய செம்மல்களை நாத்திகர்கள் என்பது எந்த விதத்திலும் சரியல்ல.

"ஒன்றேகுலம் ஒருவனே தேவன்

நன்றே நினையின் நமனில்லை நாளுமே

சென்றே புகுங்கதி இல்லைநும் சித்தத்து

நின்றே நிலைபெற நீர் நினைத்துய்மின்" என்றார் திருமூலர்.

"நினைமின் மனமே! நினைமின் மனமே!

சிவ பெருமானைச் செம்பொன் அம்பலவாணனை

நினைமின் மனமே ! நினைமின் மனமே! என்று பாடும் பட்டினத்தார் அவர்கள், திருஅகவல் பாடல் 1ல் தொடங்கி

"அத்தனை முப்பத்துமுக்கோடி தேவர்க் கதிபதியே

நித்தனை அம்மை சிவகாமசுந்தரி நேசனை, எம்

கந்தனைப் பொன்னம்பலத்தாடடம் ஐயனைக்க காணக் கன்கள் எத்தனை கோடியுகமோ தவஞ்செய்திருக்கின்றனவே" என்று 63வது பாடல்வரை புகழ்ந்து புகழ்ந்து பாடுகிறார்.

சிவவாக்கிய சித்தர், கடவுள் (கட- கடந்தவர், உள்-உள்ளே இருப்பவன்) எல்லாவற்றையும் கடந்தவன் என்றும், எல்லோரின் உள்ளத்திலும் உள்ளான் " என்பதை

"ஆடுகின்ற எம்பிரானை அங்குமிங்கும் என்று நீர்
தேடுகின்ற பாவிகாள், தெளிந்த தொன்றை காண்கிலீர்
காடு நாடு, வீடு விண் கலந்து நின்ற கள்வனை
நாடி ஓடி உம்முளே நயந்துணர்ந்து பாருமே"

என்று தனது 265 வது பாடலில் பாடியுள்ளார்.

"என்னை ஆண்ட ஈசன்" என்கிறார் சிவவாக்கியர், தன்னுள் இறைவன் வந்து புகுந்து கொண்ட தன்மையைத் தெங்கில் நீர் புகுந்தவாறு என்கிறார்.

"ஐயன் வந்து மெய்யகம் புகுந்தவாறு அது எங்ஙனே? செய்ய தெங்கு இளங்குரும்பை நீர் புகுந்த வண்ணமே. என்கிறார் சிவவாக்கியர்.

"தூக்கிய பாதங்கண்டேன் சோதியும் கண்டேன்
சுத்த வெளிக்குள்ளே ஒரு கூத்தனையும் கண்டேன்
தாக்கிய சிரசின்மேல் தைத்த பாதம்
சற்குருவின் பாதம் என்று ஆடுபாம்பே"

என்கிறார் பாம்பாட்டி சித்தர் இறைவனை கண்டு தெளிந்து இறைவன் உருவச்சிலைகளில் இல்லை. அவனைத்தேடி ஊர்ஊராக நாடி நாடாகத் தேடி அலைபவர்களே! ஒவ்வொருவரும் இறைவன் தன் உள்ளத்துள்ளே இருப்பதை அறிந்து உணர வேண்டும்.

"ஊரும் நாடும் காடுமோடி தேடும் ஊமைகாள்
நாதாக உம்முளே அறிந்துணர்ந்து நில்லுமே"

என்றும் நாலு வேதங்களை எழுத்துணர்ந்து ஓதினும், நெற்றியில் திருநீறு பூசினும் தொழுது அரற்றினாலும், அதில் எல்லாம் இறைவன் இரான். நெஞ்சில் உருக்கம் கொண்டு உள்ளம் உருகவேண்டும் உண்மை பேச வேண்டும். அப்போது இறைவன் தானே வந்து நம் உள்ளத்தில் அமர்வார்! உள்ளம் உருகாதார் நெஞ்சிலும் உண்மை பேசாதார் நெஞ்சிலும், இறைவன் புகான்! அவர்கள் வேதம் ஓதினும் நீறு பூசினும் பாழ் என்கிறார் சிவவாக்கியர்.

இவ்வாறு சித்தர் பெருமக்களுக்கு தெய்வபக்தி இருந்தது "தெய்வம் ஒன்றே" என்றும், அந்த ஒன்றான தெய்வத்தை நாம் மனம் மொழி, மெய்யாலே காணலாம். என்றும் அப்படிக்காணும் வழிகளாக யோகத்தையும், பக்தியையும் குறிப்பிடுகின்றனர். யோக நெறியிலே, குண்டலினியோகத்திற்கு முதன்மை இடத்தைக் கொடுத்து அந்த வழியிலே இறைவனைக் கண்டவர்கள் சித்தர்கள் இதுதான் "சித்தர்களது தெய்வ பக்தி!"

நிறைவுரை:

உலகில் அகச்சமயங்கள், புறச்சமயங்கள், கருத்துகள், கோட்பாடுகள், மாறாட்டங்கள், போராட்டங்கள், நீக்கிய மதச்சந்தைகளின் இறைச்சலுக்கப்பால் மாந்தனை மாந்தனாக்கும் அருளாட்சியே சித்தர்களின் பாடல்கள்.

சித்தர் பெருமக்கள், உலக மக்கள் அனைவரும் நோயில்லா நலவாழ்வு வாழ்ந்திடவேண்டி சித்த மருத்துவ முறைகளை கையாண்டு அனுபவித்து மக்கள் நோய் தீரப்பயன்படும்படி கூறியுள்ளனர். சித்த மருத்துவ முறைகள் தெளிவு பெற்று பல்கிப் பெருகி வருவது போற்றுவதற்கும் பாராட்டுக்கும் உரியது ஆகும்.

ஆனால் சித்தர்களது வழிபாட்டுமுறைகள் இறைக்கோட்பாடு மக்களுக்கு தெளிவாக விளக்கப்படவில்லை! சித்தர்களது கருத்துக்கள் பரவிட அனைவரும் செயல்பட வேண்டும்.

சித்தர்களது வழிபாட்டுமுறைகள் இறைக்கோட்பாடு மக்களுக்கு தெளிவாக விளக்கப்படவில்லை! சித்தர்களது கருத்துகள் பரவிட அனைவரும் செய்லபட வேண்டும் எனப் பணிவுடன் கோரிக் கொண்டு நிறைவு செய்கின்றேன்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!! வாழ்க சித்தர்நெறி!!!

ஐயத்தை போக்கும் வில்வம்



எய்ட்ஸ்
(ஆட்கொல்லி நோய்)

டாக்டர் மு.சி. பிரகாசம்,
தலைவர் தமிழ் நாடு சித்தமருத்துவ ஆராய்சி மையம்
(பதிவு பெற்றது)
தமிழ்நாடு சித்த மருத்துவ வாரிய உறுப்பினர்
109, கவரைத் தெரு, சேலம் - 636 001 (தமிழ்நாடு)

எய்ட்ஸ் நோய் என்பது ஒரு பயங்கரமான நோய், இது எய்ட்ஸ் கிருமிகளால் மனித உடலை தொற்றி அவனை சின்னாபின்னமாக அழித்து விடுகிறது. இக்கொடிய வியாதி பூரண குணம் அடைய ஆங்கில மருத்துவ முறையில் மருந்து கண்டு பிடித்துத் தீர்க்க உலகம் பூராவும் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

சித்த மருத்துவத்தில் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு சித்தர்கள் தந்த மருத்துவ முறையை கையாண்டு இருக்கின்றனர்.

எய்ட்ஸ் நோய் என்பது என்ன என்பதை முதலில் பார்ப்போம். இந்த எய்ட்ஸ் நோய்க்காக வேக்சீன் கண்டு பிடிக்கும் முறைகள் மற்ற மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கும் முறைகள் தொடர்கின்றன. இதுவரை எந்தவித நிவாரணமும் தெரியவில்லை ( ) ஆண்டிபயாடிக்ஸ் கிருமி நாசினிகள் கையாளப்படுகின்றன. ஆனால் பல விதத்திலும் எய்ட்ஸ் வைரஸ்களை நிரந்தரமாக தடுக்க முடியவில்லை. ஆகவே எய்ட்ஸ் மரணம் தவிர்க்க முடியாததாக உள்ளது.

எய்ட்ஸ் வைரஸ்கள் எதிர்மறைவான குணம் உள்ளவை. இதர வைரஸ்கள் D.N.A தங்கி ஊறுவிளைவிக்கின்றன. ஆனால் வைரஸ்கள் R.N.A.N. யாக வேலை செய்கின்றன. எய்ட்ஸ் வைரஸ்கள் உடலில் ரத்தத்துடன் கலந்தும், வெள்ளை அணுக்களில் புகுந்து விடுவதால் உடலில் இயற்கையாக உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விடுகிறது. வெள்ளை அணுக்களிலுள்ள சில இரசாயன சக்திகளினால் ஏற்படும் புள்ளிகளின் வழியாக கலந்துவிடுகிறது. அதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போய் R.N.A வாக மாறி D.N.A பாதுகாப்பு திறமை போய்விடுகிறது. அதனால் வெள்ளை அணுவினுள் நுழைந்து விடுகிறது. பின்னர் D.N.A திறனை R.N.A அழித்து அழிவு சக்தியாக மாறுகிறது. எய்ட்ஸ் கிருமிகள் மறைவாகப் பல வாரங்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் தங்கிவிடுகின்றன. பிறகு நோய் உண்டாக்க D.N.A திறனை எய்ட்ஸ் வலுப்பெறுகிறது. அதனால் கிருமிகள் பலவாக உற்பத்தியாகி வெள்ளை அணுக்களில் பெருகிவிடுகிறது. D.N.A நோய், எதிர்ப்புசக்தி அழிந்துவிடுகிறது.

ஓரின சேர்க்கையாளர்களிடமும் பரவுகிறது. இரத்தமும் விந்துவுமே எய்ட்ஸ் கிருமிகளுக்கு வாகனம் ஆகும். எய்ட்ஸ் கிருமிகள் நோயாளியின் உடலிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துவின் மூலமே வேறு ஒருவருடைய இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எயிட்ஸ் சரித்திரத்தில் ஓரினச் சேர்க்கையே பிரதான காரணம் ஆகிறது. மிக மிருதுவான (Rectome) ரெக்டமின் பாகங்கள் சேதமாகிறது. சிராய்ப்புகள் வழியாக கிருமிகள் கலந்துவிட ஏதுவாகிறது. பெண்குறியின் உள்பாகங்கள் சற்று திடமானதாக இருப்பதால் இப்படிப்பட்ட சிராய்ப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் குறைவு. ஓரின சேர்க்கையிலேயே மிக வசதியான காபேங்கள் வழியாக விந்துகளிலுள்ள கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலக்க முடிகிறது.

பெண்குறியின் உள்பாகம் பல அடுக்குகளாக மெல்லிய தோல்களாக அமைந்துள்ளது, ஒரு பாதுகாப்பாக இருப்பதால் கிருமிகள் தடுக்கப்படுகின்றன. எயிட்ஸ் கிருமிகள் மிகவும் பலவீனமானவை, உஷ்ணத்தை தாங்கும் சத்து மிக குறைவு. சாதாரண உஷ்ண நிலையிலேயே (Room Temperature) 10% தான் ஜீவிக்கின்றன. மிக சாதாரண சக்தியுடைய கிருமிநாசினிகளான சோப்பு மற்றும் கழுவும் திரவங்கள் அழித்துவிடக்கூடும். அதனால் எளிதாக பரவக்கூடிய வாய்ப்புகள் குறைவு. சளி இருமல் மூலம் பரவும் வாய்ப்புகள் மிககுறைவே. ஆனாலும் அப்படி பரவக்கூடும் எனவும் சிலஅறிஞர்கள் நம்புகிறார்கள். அதனால் எச்சில் கன்னங்கள் வழியாக முத்தமிடும்போது

பரவ வாய்ப்புள்ளது.

எய்ட்ஸில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியுமா? ஓரினச்சேர்க்கையில் ஈடுபடுகிறவர்கள் கூட நோயை தவிர்க்க முடியும். சம்போகத்தால் ஏற்படும் நோய் ஆனதால் பல பேருடன், கூடும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கே ஆபத்து அதிகமாகவுள்ளது. இருவரும் நோயற்றவர்களாக இருந்தால் (ரிஸ்க்) குறைவு. போதை பொருள்களை உபயோகிப்பவர்கள் ஊசிபோட்டுக்கொள்வதை தவிர்க்கவேண்டும். இரத்தம் மாற்றம் செய்யும் போது மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். நோய் உள்ளவர்களின் இரத்தமா என்பதை தனியாக பரிசீலித்துப்பார்க்கவேண்டும். இன்னும் பலமுறைகள் நாகரீகமான முறையில் பரிசோதனை கூடங்களில் செய்யப்படுகின்றன.

இந்தியாவில் முதல் எயிட்ஸ் நோயாளி 1986ம் ஆண்டு பூனாவில் உள்ள தேசிய பயிலகத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டார்.

எய்ட்ஸ் நோய்க்கு காரணமான எச்.ஐ.வி. (HIV) தொற்று கிருமிகளை பரப்புவதில் போதை மருந்து பழக்கத்திற்கு பெரும் பங்கு இருக்கிறது. இன்று உலகில் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு ஆளாகி இருப்பவர்கள் முப்பத்தொரு சதவீதம் பேர் நரம்புள் மூலமாக போதை மருந்து ஏற்றுக்கொண்டவர்கள் தான். அதாவது ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசியையே போதைமருந்து ஏற்றிக்கொள்ள பலர் குத்திக்கொள்கிறார்கள். இதன் மூலம் எச்.ஐ.வி. (HIV) தொற்று கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவர் இரத்தத்திற்கு சுலபமாக தாவுகின்றன. எய்ட்ஸ் நோயாக விஸ்வரூபம் எடுக்கிறது. போதை பொருட்களை உட்கொண்ட உடனே மிக விரைவாகவும், அதிக அளவிலும் போதையுணர்ச்சி வரவேண்டும் என்பதற்காகவும் ஒரு சிலர் போதை மருந்துகளை ஒன்றாக கலந்து உபயோகிப்பது தற்போது உலகில் பரவிவருகிறது. பொதுவாக ஹெராயினையும், கோகெய்னையும் கலந்து எடுத்துக்கொள்கிற வழக்கம் அமெரிக்காவில் உண்டு.

எய்ட்ஸ் நோய்க்கு சிவப்பு கம்பளம் விரித்து வரவேற்பு கொடுப்பதில் இந்த கலவைதான் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஏனென்றால், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைப்பதில் இவ்விரண்டு பொருள்களுமே சமர்த்து! வேறு எந்த பொருளும் கலக்காத கோகெய்னோடு, சோடியம் பை கார்பனேட்டை கலந்து உட்கொள்ளும் பழக்கம் இப்போது ரொம்பவும் பாப்புலர். ஏனென்றால் இந்த கலவைக்கு வீரியம் அதிகம். இதன் விளைவு? மனநிலை மாறும், இருதய துடிப்பு பேய் தன்மையாக அதிகரிக்கும். இரத்த அழுத்தம் விபரிதமான அளவுக்கு உயரும். இந்த கலவை பயன்படுத்தும் அளவு அதிகமாகும் போது லெதல்பைராக்ஸியா எனப்படும் உயிர்க்கொல்லும் காய்ச்சல் உண்டாகி பரிதாபமாக மரணம் நிகழும். அதுமட்டும் அல்லாமல் வேறு சில விசித்திரமான மனவியாதிகள் உண்டாகும். காதில் எப்போதும் ஓர் இரைச்சல் கேட்கும். யாரோ பேசுவது போல, பாடுவது போல, கடல் அலைசத்தம் போல ஒலிகள் கேட்கும். இல்லாத ஒன்றை இருப்பது போல் எண்ணி பயம் உண்டாகும். தூக்கிவாரி போடும். தற்போது சென்னையில் கடுமையான போதை பழக்கம் இருந்து வருகிறது என்பதுமட்டுமில்லாமல் கல்லூரி மாணவிகளும் இப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகி வருகின்றனர்.

எய்ட்ஸ் சித்த வைத்தியம்

தமிழகத்தில் சித்தர்கள் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மருத்துவமுறைகள் கூறியுள்ளார்கள். இந்த எய்ட்ஸ் நோயை சித்த மருத்துவத்தில் காம வெறியாட்டத்தில் தகாத முறையில் உறவு கொண்டதால் அழகு கெட்டு உடலில் எலும்பும் தசைகளும் மேனியெங்கும் இரத்தமும் கெட்டு, உடல் நாற்றம் எடுத்து, இறுதியில் இந்நோயாளியின் மேனியை உருக்குலைத்துவிடுகின்றது. இதற்கு "காமவினை நோய்" (எய்ட்ஸ்) என்று பெயர். எய்ட்ஸ் நோய்க்கான காரணமும், அதன் அறிகுறிகளும் மற்றும் பரவுவதற்கான பலவிதமான காரணங்களும் கூறியிருக்கிறேன். இதை "காமசூத்திரம்" கண்ட பழமையானஓலைச் சுவடிகளிலும் மற்றும் பல வைத்திய சாஸ்திர புத்தகங்களிலும் ஆராய்ந்தவர்கள் அறிந்த உண்மை. இந்த நோய் (எய்ட்ஸ்) சித்த மருத்துவர்களுக்கு புதியது அல்ல. எய்ட்ஸ் என்ற எச்.ஐ.வி. (HIV) என்னும் வைரஸ் பெயரும் புதிதே தவிர நோய் பழமையானதே. அருணகிரிநாதரின் உச்சகட்ட காமகளியாட்டங் -களின் விளைவால் ஏற்பட்ட நோயின் தன்மையை மருத்துவ நோக்கில் ஆராய்ந்தால் அது எய்ட்ஸ் நோய் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எய்ட்ஸ் நோய் ஒழுக்கம் குறைந்தவர்களிடம் மிகப்பழங்காலம் முதல் இன்று வரை உலகெங்கும் காணப்படும் மிகச் சாதாரண நோய். கடந்த சில மாதங்களாக வானொலியிலும், தொலைக்காட்சியிலும்,

பத்திரிகையிலும் மருத்துவ முகாம்கள் மூலமாகவும் எய்ட்ஸ் நோய் பற்றிய பயங்கரமான செய்திகள் வெளியிடப்படுகின்றன.

இந்நோய் கிராமங்களில் எளிதில் தடுக்க ஆரம்பத்திலேயே மூலிகை மருந்துகளாலும், மலை ஜாதியினர்களிடம் பல மூலிகை மருந்தினாலும் தடுத்து விடப்படுகிறது என்பது நமக்கு எல்லாம் தெரியும்.

பட்டணங்களில், எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு இவ்வியாதி முற்றிய நிலையில் அதிக வீரியமான சித்த மருந்துகள், பாசானங்கள் கலந்த மருந்தும், கடும்பத்திய எண்ணைகளினாலும் குணமாக்குகின்றனர்.

படிகாரம், பூங்காவி, ஆடு தீண்டா பாளை, வெள்ளருகு, சிரியா நங்கை, சிறுசெறுப்டை, நன்னாரி வேர், பரங்கிபட்டை, அழிஞ்சல் சீந்தல், சித்தாமணக்கு, வெண் குங்கிலியம், வெங்காரம், வங்கம், தாளகம் மற்றும் சில மருந்துகளை கொடுத்து குணமாக்கி வருகின்றனர். எய்ட்ஸ் நோய்க்கு எந்தெந்த விதத்தில் மனித உடலில் ஊடுருவி பாய்ந்து வேகமாக பரவியுள்ளது என்பதை அறிந்து அதன் தகுதிக்கு தகுந்த மருந்துகளை பிரயோகிக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை சமயத்தில், ஆகாரம் பத்தியம் முறையை கையாள வேண்டும். பால் தயிர் வெண்ணை மற்றும் மாவு கலந்த உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

கொழுப்பு நிறைந்த மாமிசம், மீன், கருவாடு சில காய் வகைகள், எண்ணை, கடுகு தாளித்த -வைகளை சுமார் 20 அல்லது 30 நாட்களுக்கு ஒதுக்கி வைப்பது நல்லது. எய்ட்ஸ் நோயை சீக்கிரம் குணப்படுத்தலாம். பாரில் தீராத நோய்களை சித்த மருத்துவத்தில் தீர்க்க முடியும் என்பது திண்ணம்.

மூலிகை மகிமை

டாக்டர் R.M.K.S. விவேகானந்தம் R.I.M.P.,
R.M.K. வேலுசுவாமி சித்தவைத்திய சாலை,
பழனி - 624 601, அண்ணா மாவட்டம்.

---

1. அரசமரத்தின் சமூலமாவது பட்டையாவது கொண்டு வந்து உலர்த்தி அரிசி இரண்டு பங்கும் மேற்படி பட்டைத்தூள் ஒரு பங்கும் எடுத்து இடித்து மாவாக்கிக் களிகிளறி தின்று வந்தால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பெரும்பாடு வியாதி நீங்கும்.

2. அத்தி விதையைப் பாலில் காய்ச்சி மண்டலக் கணக்காய் பெண்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பந்தரிக்கும், நீர்கடுப்பு, மேகக்கல் விஷம் நீங்கும்.

3. அகத்திக் கீரையும், மிதிபாகற்பிஞ்சும், சமனாயெடுத்திடித்து எட்டுக் கொரு பங்காய்க் கியாழம் வைத்துக் கொடுத்து வந்தால் ரசத்தினாலுண்டான கெடுதிகளும் மூக்கு வியாதி நீங்கும்.

4. அகத்திக்கீரை கொழுந்தை சூரிய உதயமாகுமுன் ஒரு பிடியெடுத்து மென்று தின்று வந்தால் வாய்விரணம், வாய்ப்புண் யாவும் நீங்கும், சூடு தணியும்.

5. அகத்திப்பட்டையைக் கியாழம் வைத்து இரு வேளையுஞ் சாப்பிட்டு வந்தால் மூத்திரத்தோடு இரத்தம் வருகிற வியாதி நிவர்த்தியாகும்.

6. அகத்திக்கொழுந்தைச் சூரிய உதயமாகுமுன் ஒரு பிடியெடுத்து மென்று தின்று வந்தால் வாய்ரணம், வாய்ப்புண் யாவும் நீங்கும், சூடு தணியும்.

7. அத்திப்பட்டை, மாம்பட்டை, நாவற்பட்டை இவைகளை சமயெடை எடுத்துப் புளிப்புத் தயிரில் ஒரு நாள் ஊறிய பிறகு இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதிகாலையில் சாப்பிடவும் இப்படி இருவேளையும் சாப்பிட்டால் ஓட்டாமாயோடுகின்ற வெள்ளை நீங்கும்.

8. அறுகஞ்செடி சமூலமும். மிளகும் சமயெடையெடுத்து வெண்ணெய் போல அரைத்து முழுகொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிடவும். இப்படி காலை, மாலை 5 அல்லது 10 நாள் சாப்பிடவும், வெள்ளையென்னும் ரோகம் நிவர்த்தியாகும். பத்தியம் சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு ஆகும்.

9. அத்திப்பட்டை ஒரு பங்கு, கடுக்காய்ப்பூ கால் பங்கு கூட்டிப் பசும்பால் விட்டரைத்துக் காலை குடித்து வந்தால் பெண்கள் பெரும்பாடு ரத்தக்கடுப்பு, மேகம் முதலியவை நீங்கும்.

10. அத்திக்காயைப் பாகப்படி சமைத்து உண்டியுடன் உபயோகித்து வந்தால் மலச்சிக்கல், தேக அனல், சரீர வெப்பம் நீங்கும்.

11. அத்திக்கள்ளு மண்டலக்கணக்காய் ஒரே முறையாகவிடாமல் அருந்தியவர்களுக்கு மேகவொழுக்கு, அதிக மயக்கம், சூடு முதலியவைகள் தணியும், கண் பிரகாசிக்கும்.

மருந்து முறிவுக்கு

12. அறுகன்வேர் ஒரு பங்கும், மிளகு ஐந்து பாகமும் எடுத்து மிளகை ஒன்றிரண்டாக இடித்துக் கியாழம் வைத்து இறக்கி அதில் பனங்கற்கண்டு, மாதுளம் பூ சூகை நீறு கொஞ்சங் கொஞ்சமெடுத்து நெய்விட்டு அரைத்து முன் கியாழத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும். இப்படி 3 நாள் கொடுத்தால் எவ்வித மருந்து சாப்பிட்டு அதனால் உடம்பில் அனல் மீதி கடுப்பு பேதியுண்டானாலும் நிவர்த்தியாகும்.

இரத்த இருமலுக்கு

13. ஆடாதோடையிலையும், தூதுவளையும் இடித்துப் பிட்டவியல் செய்து பிழிந்தசாறு உழக்கு, இதில்

கோஷ்டம், திப்பிலி, சாம்பிராணி வகைக்கு அரைவராகனெடை வெதுப்பி இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து கொடுக்க இரத்த இருமல் தீரும்.

நீரழிவுக்கு சாந்தி

14. ஆவாரந்தூள், கல்மதம், கொன்றைப்பட்டை, மிளகு இவை சமன்கொண்டு எட்டுக்கொன்றாகக் கியாழமிட்டுக் காய்ச்சி குடிக்க நீரழிவு நிவர்த்தியாகும்.

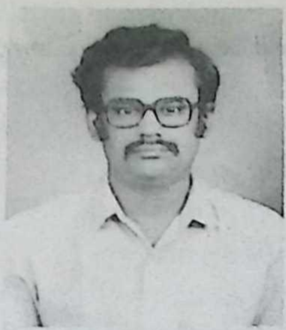
அகத்திக்கீரையால் உண்டாகும் பலன்கள்

பித்தம், உள் அழல், தோல் வியாதிகள், குடல்புண், தொண்டைப்புண், சிரங்கு, அரிப்பு, ஜலதோசம்,மலச்சிக்கல், ரத்தகொதிப்பு, மூளைக்கோளாறுகள், கண்நோய், செவிநோய், காயங்கள், வீக்கம், கட்டிகள், சிறுநீர் கோளாறு தலைச்சூடு போன்றவை நீங்கும்.

அரைக்கீரை

அரைக்கீரையால் பித்தம் போகும், மூளைக்கோளாறுகள், தீராத பைத்தியம் தீரும், பால்வினை நோய்கட்கு கைகண்ட மருந்து, புண் புரைகளைக் குணப்படுத்தும்.

கற்றாழையினால் மூலம் நோய் தீரும், பெரு வியாதி நீங்கும், வயிற்று வலியைப் போக்கும்.



அறுகம் புல் அற்புத அமுதம்

டாக்டர் **க. பன்னீர் செல்வம்** ESMP
துணைச்செயலாளர்
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை
ஆராய்ச்சி சங்கம், மதுரை.

உலகில் நாம் எங்கு சென்றாலும் புற்களைக் காணலாம். சுமார் 6000க்கும் மேற்பட்ட புற்கள் இருப்பதாக ஆராய்ச்சியார்கள் கூறுகின்றனர். நமது நாட்டில் மட்டும் சுமார் 60க்கும் மேற்பட்ட புற்களின் வகைகளைக் காணலாம் இவற்றுள் நெல் கோதுமை, கரும்பு, மூங்கில் முக்கியம் வாய்ந்தவை இவற்றுள் உலகம் தோன்றியதும், முதலில் தோன்றிய, முதண்டம் என்று சித்தர்களால் சிறப்பித்துக் கூறப்படுகின்ற "அறுகம்புல்" ஏராளமான மருத்துவ குணம் வாய்ந்து. பல நோய்களை தீர்க்க வல்லது.

அறுகம்புல்லின் உபயோகம் பழைய காலம் முதல் இன்று வரை தொன்று தொட்டு இருந்து வந்திருக்கின்றது. இதன் மருத்துவப் பயனை சித்தர்கள் போற்றியுள்ளனர். காடு மலைகளில் வாழும் மக்களும், கிராமங்களில் வாழும் மக்களும், இயற்கையில் வாழும் மிருகங்களும், பறவைகளும் இதனைப் பயன்படுத்தி அதன் பலனை அனுபவித்து வருகின்றனர். நகரத்தில் அதனை சுற்றிலும் வாழும் மக்கள் இதன் பயனை தெரிந்து கொள்ளவில்லை. அண்மையில் இயற்கை மருத்துவர்கள் அனைவரும் இதனைக் காலையில் பானமாக காபி டீக்கு பதிலாக பருக ஆலோசனை கூறுகின்றனர். சிரர் அருகம்புல்லை (சூரணம்) பவுடர் செய்து கொடுக்கின்றனர். பொதுவாக அருகம்புல்லை சூரணம் செய்யும் போது சூரிய கதிர்களால் அதில் உள்ள பச்சையம் நமக்கு கிடைக்காமல் சத்து அற்ற சக்கையை சாப்பிட நேருகின்றது. எனவே அருகம்புல் சூரணதை விட அறுகம்புல் சாறு பல மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. பல நோய்களை தீர்க்க கூடியது எனவே அதனை சித்த மருத்துவர்ககளும், பொது மக்களும் பயன்படுத்தி பலனை அனுபவித்துக் கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

சித்த வைத்திய பதார்த்த குணவிளக்கம்கூறும் அறுகின் பயன்கள்

அறுகங்கட்டை

ஆறா வழவெல்லாம் ஆறும் முத்தோஷமது
வீறா திருக்கும் நல்ல மேனிதரும் - மாறாக்
கடிய மலர் அலங்கல் அணிபின்னே
கொடி அறுகம்புல் கிழங்கைக் கூறு

குணம் :

அறுகின் கிழங்கால் தணியாத பற்பல வெப்பமும், திரிதோஷ ரோகங்களும் நீங்கும், சரீர வனப்புண்டாகும்.

சீதள காரி :

உஷ்ணத்தை தணித்துத் தாகத்தை உண்டாக்காமல் செய்யும் மருந்து.

மூத்திர வதனகாரி :

மூத்திரத்தை அதிகமாக்கும் மருந்து

அந்தர்ஸ் நிக்தகாரி :

தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தணித்து அவைகளை துவளச் செய்யும் மருந்து

உபயோகிக்கும் முறை :

அறுகு மூலத்தை நன்றாய் அரைத்து நெல்லிக்காய் பிரமாணம் பாலில் கலக்கி வடிகட்டிக் கொடுக்க சகல விஷமும் தீரும், மூலச் சூடு, வெட்டை, நீர்க் கடுப்பு நீங்கும்.

அறுகம்புல் :

அறுகம்புல் வாத பித்த ஐயமோ டீளை சிறுக அறுக்கு மின்னுஞ்செப்ப - அறிவு தரும்
கண்ணோ யொடு தலைநோய் கண்புகையி ரத்தபித்தம்
உண்ணோ யொழிக்கு முறை

குணம் : அறுகம்புல்,திரிதோஷம், கோழை கண்ணோய், சிரஸ்தாபம், தூம்பிரம நோய், ரத்த பித்தம், மருந்து சூடு இவைகளைப் போக்கும், இன்னும் அறிவு தரும்.

செயற்கை: காமவர்த்தினி (காமத்தை அதிகப்படுத்தும் மருந்து)

உபயோகிக்கும் முறை : அறுகம்புல்லை அரைத்து இரத்தம் வடியும் காயங்களுக்கு வைத்து கட்ட உடனே இரத்தம் நிற்கும். ரணமும் ஆறும். மூக்கில் இரத்தம் சொறிவதற்கு இதன் இலைச்சாற்றை 4, 5 துளி விட நிற்கும்.

அறுகம்புல் சாறு : அறுகம்புல்லை எடுத்துக் கொண்டு தண்ணீரில் சுத்தமாக அலசி, ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து ஆட்டி வரும் சாற்றை பிழிந்து அத்துடன் மூன்று அல்லது நான்கு மடங்கு தண்ணீர் கலந்து வடிகட்டி ஒரு டம்ளர் அளவு பருகலாம்.

சிலர் மிக்ஸியில் அருகம்புல் வெட்டி போட்டு அரைக்கிறார்கள். அதன் பிளேடுகள் அறுகம்புல்லை வெட்டுகின்றனவே தவிர அரைப்பது இல்லை எனவே அதன் முழுசத்தும் அதில் வராது. ஆட்டுக்கல்லில் அரைப்பது போல வருவதற்கம் வாய்ப்பில்லை. எனவே அம்முறையை தவிர்க்கவும்.

அறுகம்புல் சாற்றை ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து அதனுடன் இளநீர் அல்லது தேங்காய் நீர் சேர்த்தும் பருகலாம். அதன் பின்னர் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு வேறு ஏதும் உண்ணவோ குடிக்கவோ கூடாது. அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் இதனை குடித்தால் அதிக பலனை பெறலாம். நோயாளிகள் கூட ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை உண்ணலாம். தண்ணீர் குடிக்கும் சமயம் சிறிது சிறிதாக வாயில் இட்டு உண்பதே மிகவும் சிறந்தது.

அறுகம்புல்லில் விளையும் அற்புத நன்மைகள்

1) இது அமிலத் தன்மையைக் குறைக்கின்றது.

2) உடல் தளர்ச்சியையும், நரம்பு தளர்ச்சியையும் போக்கி, உடலை வலுப்படுத்துகின்றது. மேலும் உடம்பில் உள்ள விஷத்தன்மைகளையும் போக்குகின்றது.

3) மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், குறைக்கவும் உடம்புடன் ஒத்துழைக்கிறது தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நாளில் இருமுறை மலம் கழியும்.

4) உடலுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. அறுகம்புல்லில் பச்சையமும், பச்சையான உயிர் சத்துக்களும், புரதமும் உள்ளன. இதிலுள்ள பச்சையம் தான் இரத்திற்கு சிவப்பு அணுக்களை துரிதமாகவும் சுத்தமானதாகவும் அதிக அளவிலும் ஆக்க வல்லதாக இருக்கிறது. அதாவது இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கி உடலுக்கு நல்ல சக்தியை தருகின்றது. பச்சையம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கின்றது.

5) தூக்கமின்மைக்கு நல்ல மருந்தாக பயன் தருகிறது.

6) பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கின்றது. பற்களை நன்கு உறுதிப்படுத்துகிறது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பற்கள் நல்ல வெண்மையையும் உறுதியையும் பெறும். வாய் துர்நாற்றம் முற்றிலும் நீங்கும்.

7) குழந்தைப் பருவம், பாலர் பருவம் இளமைப்பருவம் ஆகிய பருவங்களில் பல் முளைப்பது தாமதமானால் அறுகம்புல் சாறு உண்டால் உரிய காலத்தில் பல் முளைக்கச் செய்வதுடன் பற்கள் நல்ல உறுதியுடனும், அழகுடனும் குளிக்கத் தேவையான சக்தியினை அறுகம்புல் அளிக்கின்றது. அறுகம்புல்லினை சிறிதளவு மென்று அதன் மூலம் பல் துலக்கலாம்.

8) காலில் உள் வெடிப்புகளைப் போக்குகின்றது. கால்கள் ஓய்ந்து போய் நடக்கவும், நிற்கவும் முடியாமல் இருந்தால் நல்ல பலன் தருகின்றது.

9) ஆண்மையையும், தாதுவிருத்தியையும் உண்டாக்குகின்றது.

10) தாய்ப்பால் இல்லாத தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் உண்டாக்கவும் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாகவும் செய்ய உதவுகின்றது.

11) மேலும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் பாலுடன் சிறிதளவு அறுகம்புல் சாறு கலந்து கொண்டால் பல சததுக்கள் உடலுக்கு கிடைக்கின்றது.

12) சளி பிடித்திருந்தால் உடன் குணமாகும். பின்னர் மீண்டும் சளி பிடிக்காது. பெரியவர்களுக்கு சளி மிக விரைவில் ஆற்றுப்போகிறது.

13) நீரழிவு வியாதி உள்ளவர்களுக்கு அதனால் வரும் கேட்டை குறைத்து உடல் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்ப உதவுகின்றது.

14) உடம்பில் அரிப்பு, சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற தோல் நோய்களுக்கும் நல்ல சிறந்த பலனளிகின்றது.

15) வயிற்றுப் புண் (அல்சர்) குணமாகிறது.

ஜெர்மானியர்கள் அறுகம்புல் சாற்றின் அருமை பெருமை மற்றும் சிறப்பை உணர்ந்து அதனை சப்பாத்திமாவில் கலந்து உண்கிறார்கள். இந்த சாறு கலந்த ரொட்டி அதிக விலை கொடுத்து அதிக அளவு விற்பனையாகி வருகின்றது. மக்கள் அதனை விரும்பி வாங்கி சாப்பிடுகின்றார்கள்.

சிலர் வேண்டுமென்றே அறுகம்புல் சாற்றால் ஒரு நன்மையும் இல்லை என ஆங்கில செய்தித்தாள்களிலும் மற்ற சில பத்திரிக்கையிலும் வெளியிட்டு வருகின்றார்கள். நாம் புற்களை எடுக்கும் போது நல்ல பூமியாக, பூசசிகள் அற்ற புற்களாக தேர்ந்து எடுத்து பயன் படுத்தினால் நிச்சயம் மேலே கூறிய அனைத்து பலன்களையும் பெறலாம். சென்னையில் உள்ள "இம்காப்ஸ்" நிறுவனம் பல ஆண்டுகள் முன்பே அருகம்புல்லை "தூர்வதி தைலம்" என்ற பெயரில் ஆயுர்வேத முறைப்படி தயார் செய்து சீர்கேடடைந்த சரும வியாதிகளுக்கும், எரிச்சல், சொரி, சிரங்கு தீரவும் பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள். எனவே இந்திய மருத்துவ முறையை சார்ந்த மருத்துவர்களும் பொதுமக்களும் இதனை பயன்படுத்தி அதன் பயனை பலருக்கு தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் சித்த வைத்தியத்திற்கும், சித்தர்களுக்கும் பெருமை சேர்க்கும் வண்ணம் செயல்படும்படிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

சொல்லுக்குப் பல்



G. ஜோதிராஜ், B.Sc.,B.L., S.M.P.
A ஆறுமுக ஆசாரி சந்து,
தெற்குவாசல்
மதுரை.

அழகான முகத்தோற்றத்திற்கும், பார்வையின் பாக்கியத்திற்கும் புன்சிரிப்பிற்கும், பெருஞ்சிரிப்பிற்கும், அழகூட்டுவது பல்வரிசை தான்.

பற்கள் : பற்கள் 32 ஆகும். அவை கீழ்க்கண்ட எலும்புக்குழியில் 16ம், மேல்தாடை எலும்புக்குழியில் 16ம் ஆக 32 பற்கள் அமைந்திருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு தாடையிலும் பத்து பற்கள் வீதம் ஏறக்குறைய 6 வயது முதல் 15 வயதிற்குள்ளாக விழுந்து வேறு நிலையான பற்கள் தாடை ஒன்றுக்குப் பதினாறு வீதம் முளைக்கும். மேல்வரிசையில் உள்ள கடை பற்கள் 6க்கும் மும்மூன்று வேர்களும் கீழ்வரிசையிலுள்ள கடை பற்கள் 6க்கும் இரண்டிரண்டு வேர்களும் மற்ற பற்களுக்கு ஒவ்வொரு வேரும் உண்டு. இவ்வேர்களில் இருக்கும் துளையில் சிறு நரம்புகள் இருக்கும்.

பற்களின் தொழில் : இவைகள் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களை நசுக்கி அரைத்து, இரைப்பையில் எளிதாகச் செரிக்கத்தக்கதாய் செய்யும். சொற்களை பேசும்போது தெளிவாய் ஒலிக்கும்படி செய்வதும் பல்லின் தொழிலாம். பற்கள் மனிதனுடைய எலும்புக் கூட்டின் பிளவு தான். பற்களின் மேல் பக்கத்தில் பளபளப்பாகவும் வெண்மையாகவும் நிறத்தைக் கொடுப்பதுதான் எனமல். இந்த எனமல் எலும்பைவிடக் கடினமானது. இதனால் மிகவும் கடினமான பொருள்களையும் கடித்து விழுங்க முடிகிறது.

பல்லில் உண்டாகக்கூடிய நோய்கள் : நம்முடைய பல் இடுக்குகளில் நாம் உண்ணும் உணவின் சிதறல்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் அதனோடு கலக்கின்றன. உணவை மெல்லும்போது இந்தக் கிருமிகள் எல்லாம் உள்ளே சென்று இரைப்பையையும், சிறுகுடலையும் அடைகிறது. மூக்கையும், காதுகளையும், நுரையீரல்களையும் அடைத்து, இரத்தத்துடன் கலந்து சர்வ அங்கங்களுக்கும் கெடுதியை உண்டாக்குகின்றன. காய்ச்சலுக்கு நோயாளியை பரிசோதிக்கும் மருத்துவர்கள் நோயாளியின் பற்கள் செம்மையாக உள்ளனவா என்று கவனிக்க வேண்டும். பல் நோய்க்கு ஆளானவர்கள் பல நோய்களுக்கு இரையாவதும், மட்டுமன்றி பலரின் வெறுப்புக்கும் ஆளாகிறார்கள்.

பல் நோய்களுக்கு மருந்துகள் :

1) இறைவழிபாடு :

காலையில் எழுந்ததும் பல் துலக்கியவுடனும், மருந்துண்ணும் போதும் "அச்யுத-அனந்த-கோவிந்த" என்னும் சொற்களை மூன்றுதரம் சொல்லவேண்டும்.

2) பல்வலித் தைலம் :

நூறுகண்டங்கத்திரி பழத்தைக் கருகிப் போகாமல் உமிக்காந்தலில் போட்டு வேக வைக்கவும். பதம் பார்த்து எடுத்து பாகல் இலைச் சாறு பிழிந்து எடுத்து, அதில் கண்டங்கத்திரிப் பழத்தை மை போல அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் 480மி.லி. நல்லெண்ணையில் அரைத்தவிழுதைப் போட்டு, நன்றாக கலக்கி மூன்று நாட்கள் கடுமையான வெயிலில் வைத்து எடுத்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். பல் சொத்தைக்கு இந்த தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்து சொத்தைப் பல்லின்மேல் பூசி மற்ற பற்களின் மேலும் தடவி வந்தால் உடன் குணமாகும்.

3) படிக்காரத்தை சுடவைத்து, ஆறிய தண்ணீரில் கரைத்து வாய் கொப்பளித்து வந்தாலும், பச்சை

நன்னாரி வேரை அரைத்து 120 மி.லி. வெந்நீரில் கலக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை 30 மி.லி. வீதம் சாப்பிட்டு வந்தாலும் பல் ஈறு வீக்கம், வாய்நாற்றம் பல் அரணைக்கட்டுதல் முதலியவைகள் குணமாகும்.

4) பல் அசைவிற்கு மருந்து :

சுக்கு, கடுக்காய்த்தோல், வால்மிளகு, திப்பிலி, சமஅளவில் எடுத்து இடித்து உலர்த்தி, வஸ்திர காயம் செய்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு தினசரி காலை, மாலை 5 கிராம் சூரணத்தை தேனில் குழைத்து சாப்பிட பல் அசைவு, பல்வலி நீங்கும்.

5).பல் சொத்தை, பல்புழு, பல்வலிக்கு :

அ) குப்பைமேனிச் சமூலம் 25 கிராம்

முள்ளி சமூலம் 25 கிராம்

நல்லெண்ணெய் 225 மி.லி.

மேலே குறிப்பிட்ட மூலிகைச் சமூலம் இரண்டையும் நைய நசுக்கி நல்லெண்ணெய் போட்டு மூடி வைக்கவும். பல் சொத்தை, பல்வலி, பல்புழுவிற்கு நல்லெண்ணெயில் ஊறிய மருந்தை வாயிலடக்கி வரவும், பல்புழு விழுந்து, பல்வலியும் சாந்தப்படும்.

ஆ) அன்னபேதி 5 கிராம் தாளகம் 5 கிராம் இரண்டையும் கூட்டி ஒன்றாக்கி வலியுள்ள பற்களில் அடக்கி வர புழு இறந்துவிழும், வலியும் நீங்கும்.

இ) பேய்க்குமட்டியின் வேர், இலை, பூ, காய் ஆகிய அனைத்தையும் சமஎடை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து கொள்ளவும். புளியங்குச்சியால் ஏற்பட்ட நெருப்பில் போட்டு எழும் புகையை வாயில் பிடிக்கவும். சொத்தைப் பல்லிலிருந்து புழுக்கள் விழும், பல்வலியும் தீரும்.

ஈ) மூக்குத்திச் செடியில் உள்ள பூக்களை வாயிலிட்டு ஒதுக்கினால் நிறைய உமிழ்நீர் ஊறும், பல்வலியும் நின்றுவிடும்.

பல் துலக்கல் : 1) இல்லறவாசிகளானால் அசோகு, வேம்பு, அத்தி, ஆல், இத்தி, எருக்கு, கடம்பு, கருங்காலி, குருக்கத்தி, செண்பகம், நாவல், நாயுருவி, பூலா மகிழ், மருது, மா, விளா, வேல் இதில் ஏதேனும் ஒரு குச்சியைக் கொண்டும், துறவிகளானால் கருங்காலி, நொச்சி, பெருங்குமிழ், பெருவாகை, புங்கு, மருது இவைகளில் ஏதேனும் ஒரு குச்சியைக் கொண்டும் பல்லின் ஈறுகள் துன்புறாவண்ணம் விடியற்காலத்தில் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

பல்துலக்கலின் குணம் :

"துகளிலை காட்டமிலை தொட்டுத் துலக்கிற்
நுகளிலை காட்டாது தோடந் - துகளிலைகள்
மெய்த்துவரை யொத்திருக்கின் மேனாள் வரை முரல்
மெய்த்துவரை யொத்திருக்குமே" (ப.கு.சி)

என பதார்த்த குணசிந்தாமணி என்னும் நூலில் தூள், இலை, கொம்பு இவைகளால் விளக்கினால் பற்களுக்கு குற்றமில்லை எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

பல் துலக்கக் கொம்புகள் :

"வேலுக்கு பல்லிறுகும் வேம்புக்கு பற்றுலங்கும்
பூலுக்குப் போகம் பொழியுங்காண் - ஆலுக்குத்
தண்டா மரையாகுஞ் சாருவளே ; நாயுருவி
கண்டால் வசீகரமாங் காண்" (ப.கு.சி)

வேல் - பல்லிறுகும், வேம்பு - பல்துலக்கமுறும்
பூல் - போகசக்தியை உண்டு பண்ணும்
ஆல் - இலட்சுமி கரத்தை உண்டாக்கும்
நாயுருவி - வசிய சக்தியை உண்டாக்கும்

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்பது பழமொழி.

பல் துலக்கிய பின் கரிசாலையை மென்று அதன் சாரம் சிறிது உள்ளே போகும்படி பல்லில் தேய்த்து வாய் அலம்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

பல் துலக்கத்தகாத பொருள்கள் :

"கல்லும் மணலும் கரியுடனே பானைகளும்
வல்லதொரு வைக்கோலும், வைத்துத்தம் - பல்லதனைத்
தேய்த்திடுவா ரேயாகிற் சேராளே சீதேவி
வாய்த்திடுவ மூதேவி வந்து" (பகு.சி)

செங்கற்றூள், மணல், அடுப்புக் கரி, பாளை, வைக்கோல் இவைகளுடன் சாம்பல், கைவிரல், பட்டுப்போன மரங்களின் குச்சி, மேற்பட்டை ஆகியவை பல்துலக்க ஆகாதவையாகும்.

குச்சியால் பல்துலக்கத் தகாதவர்கள் :

ஆசிரணம், வாந்தி, இரைப்பு, காசம், வெப்புநோய், பக்கவாதம், நாவரட்சி, வாய்ப்புண் மார்புவலி தலைவலி, கண்நோய், காதுநோய், முதலிய நோயுடையவர்கள் குச்சிகளால் பல் துலக்கக் கூடாது.

உதாரணமாக :

கரிசலாங்கண்ணி, பிரப்பங்கிழங்கு, குப்பை மேனி, நொச்சி இலை, எருக்கிலை, கருங்காலிப்பட்டை இவைகளின் சூரணங்கள்

இளைப்பு, காசநோய் உடையவர்களுக்கும், வேம்பு, மருது, கருவேல், மாவிலங்கு இனவகளின் பட்டைகளும், பல்லிப்பூண்டு, அரசுஇலை, எருக்கிலை, நொச்சி இலை இவைகளின் பொடி வெப்புபிணியுடையவர்களுக்கும்.

குடியோட்டிப் பூண்டு, குப்பைமேனி, கருவேலம்பட்டை, நாவல்பட்டை, அரசு வேர்ப்பட்டை, இவைகளின் பொடி நாப்புண், வாய்ப்புண் உள்ளவர்களுக்கும் பல்துலக்க உபயோகப்படும்.

மருது, எருக்கிலை அசிரண முள்ளவர்களுக்கு பல் துலக்கப் பயன்படும், கல்நார், எப்பிணி உள்ளவர்களுக்கும் பல்துலக்க உதவும்.

பல் துலக்கி குடும்ப பற்பொடி :

பிஞ்சுக் கடுக்காய்	100	கிராம்
உலர்ந்த வேலங்காய்	250	,,
மாசிக்காய்	100	,,
மகிழம் பட்டை	200	,,
படிக்காரம்	100	,,
காய்ச்சுக்கட்டி	100	,,
வேலம் பட்டை	100	,,
ஜாதிக்காய்	25	,,
கற்பூரம்	50	,,
வேலம்பட்டை சுட்டகரி	500	,,
வாதுமை கொட்டை சுட்டகரி	250	,,
உப்பு	250	,,

இந்த சரக்குகளை தனித்தனியாக இடித்து சூரணம் செய்து, பின்னர் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து, கலந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் நாள் தோறும் பல்துலக்கி வர பல்வலி, பல்நோய், ரத்தம் வருதல் முதலிய பல் நோய்கள் நிற்கும். பல்களுக்கு உறுதியைத் தரும்.

பற்களைப் பாதுகாக்க சில விதிகள் :

1) தினமும் காலையும், இரவு தூங்கச் செல்லும்முன் பல்சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பல் சுத்தம் செய்யும் போது அவரவர் விரல்களால் ஈறுகளைத் தேய்த்திட வேண்டும்.

2) எந்தப் பொருள்களை உண்டாலும் பானங்களை பருகினாலும், உடனடியாக சுத்தத் தண்ணீரால்

நன்றாக வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

3) அனாவசியமாகப் பல்குத்தும் பழக்கத்தையும், ஈறுகளை உறிஞ்சும் பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

4) நன்றாக ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பற்களைப் பிடுங்காமல், விட்டு வைப்பதால் பல்வலி, பல்கூச்சம், ஈறுகளிலும், கன்னத்திலும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆகவே ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பற்களை உடனே எடுத்து விட வேண்டும்.

5) வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை, பொடி முதலியவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பிரப்பங்கிழங்குக் கொடியின் பொடியால் பல்துலக்கிவர, பல்லாட்டம், வலிப்பெருக்கு, சீழ்பிடிப்பு, ஐயநோய் தீருமென அகத்தியர் குணவாகடத்தில் கீழ்க்காணும் செய்யுளில்

"தந்தரோ கத்தைத் தணியாத வாதத்தை
உந்து தலைப்பிடிப்பை யோட்டுங்காண் - வந்து
கராப்புந் திறப்புமெனக் காட்டுநகை மாதே!
பிரப்பங் கிழங்கு துணை பேணு"

எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.



தமிழகத்திற்கு மேலும் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள் தேவை

M.S. இராமசாமி
வீரமணி இல்லம்,
4, பனகல் தெரு,
பாண்டியன் நகர், மதுரை - 9.

மக்கள் நல்வாழ்விற்கு தமிழ் மண்ணில் தோன்றிய சித்தர்கள் தமது மதி நுட்பத்தால் பலகலைகளைக் கண்டறிந்தார்கள் மக்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் நோய்வந்தால் அவற்றை நீக்குவதற்கும் சிறந்த மருத்துவ முறையாக அவர்கள் மெய்பித்துக் காட்டியது தான் சித்த மருத்துவம். சித்தர்கள் பல அரிய பறப, பாடாண, செந்தூர மருந்துகளை கண்டுபிடித்து வழங்கினார்கள். பொடிய பல வியாதிகள் இம்மருந்துகளால் தீர்க்கப்பட்டன.

ஆனால் ஆங்கிலேயர் ஆட்சியில் மக்கள் தமிழ் மொழியையும் அதன் சிறப்பையும் உயர்வையும் மறந்தனர். தமிழின் பண்பாட்டு பெருமையை மறந்தனர். ஆளவந்தவர்கள் சூழ்ச்சியால் ஆங்கில மோகத்தில் திளைத்து தங்களின் தனித்தன்மையை இழந்தார்கள் பலஅரியகலைகள் நசுக்கப்பட்டன. சித்தவைத்தியமும் ஒதுக்கி தள்ளப்பட்டது. அல்லோபத்தி வைத்தியத்தை வளர்த்தார்கள். இதன் விளைவு மக்கள் சிறிய சாதாரண நோய்க்குக் கூட பெரும்பணத்தை செலவு செய்ய வேண்டியிருந்தது.

சித்த வைத்தியத்தில் ஆற்றல்மிக்க அரிய மருந்துகள் இருக்கின்றன. அதே நேரத்தில் ஏழைகள் பயன்படுத்தும் எளியமுறைகளும் உள்ளன. சாதாரணமாக எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, ஆடாதொடை, மஞ்சள், பூண்டு போன்ற மூலிகைகளை கைப்பக்குவமாக பயன்படுத்தி தமது குடும்பங்களில் ஏற்படுகின்ற நோய்களை தாமே தீர்த்துக் கொண்டார்கள். இன்று பல தமிழ் மூலிகைகள் மேல் நாட்டினரால் கொண்டு செல்லப்பட்டு மாத்திரைகளாகவும், ஊசி மருந்துகளாகவும் மாறி நம் நாட்டுக்கே கொண்டுவரப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. இதனால் நமது மக்களின் பணம் அயல்நாட்டு கம்பெனிகளுக்கு செல்கின்றன. எளிதில் நமது மூலிகைகளைக் கொணடு குறைந்த சிலவில் தீர்க்கக்கூடிய நோய்களைக் கூட பெரும் செலவு செய்து அதுவும் சரியாக தீராமல் மக்கள் அவதிப்படுகிறார்கள்.

தொண்டைகட்டியிருந்தால் சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள் பணங்கற்கண்டு இவைகளை பக்குவமாகப் பாலில், சேர்த்து சுடவைத்து இரவில் சாப்பிட்டுப் படுத்தால் மறுநாள் காலையில் மிகவும் சுகமாக இருக்கும். இதுபோன்ற எளிய மருந்துகளைக் கூட மக்கள் மறந்து ஆங்கில மருத்துவரிடம் சென்று பெரும் செலவுகளைச் செய்கின்றனர். இந்திய நாட்டில் இந்திய மருத்துவ முறைகள் குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் சித்த வைத்திய முறை சிறப்பாக வளரவேண்டும். இதற்காக அரசு மேலும் சித்த வைத்தியக் கல்லூரிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். பாலர் பள்ளி முதல் கல்லூரிப் படிப்புவரை தமிழ் மொழியிலேயே பயிற்றுவிக்க வேண்டும். நமது மூலிகைகளின் பெருமைகளை மாணவர்களுக்கும் உணர்த்த வேண்டும்.

புதிதாக ஏற்படுத்தப்படுகின்ற சித்த மருத்துவ கல்லூரிகளில் அயல்நாட்டில்வாழும் தமிழர்களின் குழந்தைகளும் இடம் பெற வகை செய்தால் சித்த மருத்துவத்தின் பெருமை அயல் நாடுகளிலும் பரவும்.

அல்லோபதி மருத்துவ கல்லூரிகளில் கூட நமது சித்தவைத்தின் அடிப்படைக் கருடத்துக்களையும், கோட்பாடுகளையும் சொல்லிக் கொடுத்து இந்த மண்ணில் தோன்றிய மூலிகைகளின் அருமை பெருமைகளையும் கற்றுத்தரும் வகையில் பாடத்திட்டங்களை அமைக்க வேண்டும்.

இதற்கான நடவடிக்கைகளை மாண்பு மிகு டாக்டர் செல்வி ஜெயலலிதாவும் அவரது அமைச்சரவையும் மேற்கொண்டு தமிழர்களின் தனித்தன்மையை நிலை நாட்டி சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளை உலகறிய் செய்ய வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.



" கஸ்தூரி "

இராஜயோகி, டாக்டர் **ஏ.பி. செல்வராஜன்**, R.I.M.P.
செயலாளர்,
தமிழக சித்தவைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராயச்சி சங்கம்,
71, தெற்குமாரட் வீதி, மதுரை - 625 001.

மான்தந்த மாமருந்து கஸ்தூரி இதன் மணம் மிகச்சிறப்பு வாய்ந்தது கஸ்தூரி பல்வேறு நோய்களை நீக்க வல்ல அருமையான அற்புத மருந்து ஆகும்.

கஸ்தூரி ஒருவகையான 'கஸ்தூரி மான்' எனப்படும் ஆண் மானின் வயிற்றில், நாபிக்கமலத்திற்கு அருகாமையில் உற்பத்தி ஆகும் பொருளாகும். இந்த நறுமணப் பொருள் அமைந்திருக்கும் பை சிலவற்றில் உருண்டை வடிவமாகவும், சிலவற்றில் முட்டைவடிவமாகவும், வேறு சிலவற்றில் கடினமான தசைகளாலும் மூடப்பட்டு சாம்பல் நிறமான ரோமங்களை அடர்த்தியாகக் கொண்டு விளங்கும் இந்த உருண்டை வடிவமான பொருளை அறுத்துப்பார்த்தால் உள்ளே கஸ்தூரி மங்கலான சிவப்பு நிறத்தில், எண்ணெய் பசையுடையதாய் சிறுமுத்துக்கள் போன்றும், கட்டிகளாகவும் இருக்கும். இது நல்ல நறுமணத்துடனும், சிறிது கசப்பு சுவையுடையதாகவும் இருக்கும்.

கஸ்தூரி நமது சித்த வைத்திய முறைகளில் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளில் சேர்க்கப்படும். இது சிறந்த மருந்துபொருளாக சித்தர்களால் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் ஆயுர்வேத யூனானி மருத்துவர்களாலும் மற்றும் உலக நாடுகளில் உள்ள பல்வேறு மருத்துவ முறைகளிலும் கையாளப்பட்டுவரும் உயரிய மருந்து இந்த கஸ்தூரியாகும்.

கஸ்தூரி, அதன் நிறத்தையும் உருவத்தையும் காரணமாகக் கொண்டு ஐந்து வகைப் பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. அவை

1. கரிகை - சிவப்பு நிறம் கொண்டதாகும். 2. திலகை - எள்ளின் வடிவமுடையதாய் இருக்கும். 3. குழந்தை - கொள்ளைப்போன்று காணப்படும். 4. பிண்டகை கட்டி, கட்டியாக உள்ளது ஆகும். 5. நாயகை - சிறிது, பெரிதுமாய், உருண்டைகளும் தூள்களுமாகவும் இருக்கும். எவ்வாருயிருப்பினும் எல்லாவகை கஸ்தூரிகளுக்கும் குணம் ஒன்றேயாகும்.

கஸ்தூரி அதிக விலையுயர்ந்த, கிடைப்பதற்கரிய பொருளாகும். எனவே,பெரிய வியாபாரிகளிடமே பெரும்பாலும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும். சிறிய கடைகளிலும், தெருவில் விற்கும் குறவன், குறத்திகளிடமும் கிடைப்பது அநேகமாய் போலிச் சரக்குகளாகவே இருக்கும். ஆகவே இதை வாங்கும் போது நன்கு பரீட்சித்து வாங்குதல் வேண்டும்.

பரீட்சிக்கும் விபரம்: ஒரு ஊசியில் நூலைகோர்த்துக் கொண்டு வெள்ளைப்பூண்டில் குத்தி இழுத்தபின், அந்த நூலை கஸ்தூரியில் புரட்டி எடுக்க வெள்ளைப்பூண்டின் மணம் நீங்கி கஸ்தூரியின் மணமிருந்தால், அதுவே அசல் கஸ்தூரி ஆகும். கஸ்தூரியை சிறிது எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து 2 துளிநீர் விட்டு தேய்க்கத் திரளாமல் இயற்கை நிலையிருந்தால் கஸ்தூரி என்றும் முயல் இரத்தம் போல் இருந்தால் போலிக்கஸ்தூரி என்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் சிறிது கஸ்தூரியைப் போட்டுப் பார்க்க, அது உடனே ஊதாநிறம் கொண்டு வால் நட்சத்திரத்தைப் போல் கீழிறங்கினால் உண்மை கஸ்தூரி, போலிகஸ்தூரிக்கு இந்த குணம் இருக்காது.

கஸ்தூரியின் மருத்துவ குணங்கள் : கஸ்தூரி பெரும் பாலும் உடலின் தாதுக்களுக்கு அதிகமான பலத்தையும், உற்சாகத்தையும் தந்து, உடலில் சன்னியினாலும், வேறு பல காரணங்களாலும் ஏற்படுகின்ற வலிப்பைத் தடுத்து, இழுப்பு, சோர்வு, இளைப்பு, தாகம், பலவீனம் ஆகியவற்றை நீக்கி முகத்தில் தெளிவையும், அழகையும்

மினுமினுப்பையும் உண்டாக்கும். மேலும் சன்னியை உண்டாக்கும் நோய்களுக்கும், மூளை பலவீனத்திற்கும், கருப்பை கோளாறுகளுக்கும் விஷசுரம், இழுப்பு, காக்கைவலிப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி, நரம்பு சம்மந்தமான நோய்கள், உடல்வலி, சகலசுரங்கள், காசம், க்ஷயம் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மாந்தம், சன்னி, இழுவை, இசிவு, இருமல் கக்குவான்,சீதளம், நீரேற்றம் ஆகியவற்றிற்கு கடைச்சரக்குகளுடன் அரைத்து, துளசிச்சாறு, தாய்ப்பால், வெற்றிலைச்சாறு, தேன் போன்ற அனுப்பானங்களுடன் கொடுக்க மேற்கண்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கி நலமுண்டாகும்.

பெண்களுக்கு உடல் பலத்தையும் இளைத்த உடம்பு தேற்றவும் கஸ்தூரி பயன்தருவதுடன், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும், பிரசவகால கோளாறுகள், பிரசவசன்னி, பிரசவ வலி, கருப்பை நோய்கள் நீங்கி சுரோணித வளர்ச்சியைத் தரும்.

ஆண்களுக்கு தாது இழப்பினால் ஏற்படும் பலவீனம், நபும்சகத்தன்மை நீங்கி வலிமை உண்டாகும். மேலும், கபவாதசுரம், சூலைப்பிடிப்பு நோய் பயம், மனக்கோளாறுகள் யாவும் நீங்கும்.

கஸ்தூரி, குடிநீர், தைலம், மாத்திரைகள், சூரணங்கள், கருப்பு போன்ற மருந்துக்கள் தயாரிப்பில் சேர்ப்பதுண்டு.

குதிரை மருத்துவத்தில் பிரண்டைவேருடன் கஸ்தூரி சேர்த்து அரைத்து கொடுக்க வாதபிடிப்பு, சீதளம் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். எனவே மாந்தர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் மான் தந்த மாமருந்து கஸ்தூரி ஆகும்.

கஸ்தூரியின் பெயர் சிறப்பு : கஸ்தூரியின் பெயரில் பல்வேறு வகைகளான மணமும், குணமும் கொண்ட சில மரங்களும், செடி கொடிகளும் குணம் தருவதும் தராததுமான உயிரினங்களும் உள்ளன. அவைகள் கஸ்தூரிமான் கஸ்தூரிவேல், மான்மதமூலி, கஸ்தூரி எலுமிச்சை நாட்டு எலுமிச்சை, கஸ்தூரி எருமை - இதன் உடம்பில் கஸ்தூரியின் மணம் வீசும், கஸ்தூரி எலி, மூஞ்சுறு, நாரத்தை, கஸ்தூரிப் பட்டை, கஸ்தூரி அரளி, கஸ்தூரி நாறிமரம், கஸ்தூரி நிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், காட்டுக் கஸ்தூரி (முத்தகாசு எனும் கோரைக்கிழங்கு) தோல் வியாதிகளுக்கு மேல்பூச்சு மருந்தாக முன் கூறிய இரண்டும் பயன்படுத்த சிறந்த குணம் தரும். கஸ்தூரிபட்சி-இது இமயமலைச்சாரலில் இருப்பதாக சொல்லப்படுகின்றது. கஸ்தூரிபூனை, சவ்வாதுபூனை, புனுகுப்பூனை, கஸ்தூரிமல்லிகை, கஸ்தூரிரோஜா, கஸ்தூரி சாதிபத்திரி,கஸ்தூரி வெண்டை, கஸ்தூரி வாத்து, இது கஸ்தூரி வாசனையுள்ள ஒருவகை வாத்து, கஸ்தூரிமான் நமது தென்னாட்டில் இல்லை. இது திபெத், காஷ்மீரம், மத்திய பிரதேசம் ஆகிய இடங்களில் உள்ள காடுகளில் காணப்படுகின்றது. இது தவிர காட்டுக் கஸ்தூரி மரம் போன்றவைகள் கஸ்தூரியின் பெயர் கொண்டுள்ள பயன் தரும் பொருட்களாகும்.

கஸ்தூரி வெண்டையின் மருத்துவ குணங்கள் : கஸ்தூரி வெண்டை விதை, காட்டுக்கஸ்தூரி விதை, சீமைவெண்டை விதை எனப்பெயர் பெறுகிறது. இது கபில நிறமுடைய (கருப்பும் பொன்நிறமும் கலந்த நிறம்) குண்டிக்காயின் வடிவில் தட்டையாய் இருக்கும். கார்போகரிசியைப் போன்று காணப்படும். ஆனால் வாயிலிட்டு மெல்ல கஸ்தூரியின் மணம் வரும். இவ்விதை உடலுக்குப் பலமளிப்பதுடன், வாந்தியை நீக்கி ஜீரண சக்திக்கு உதவும். விதையின் தூளை பாம்புக்கடிக்கு கொடுப்பதுண்டு. மேலும், குளிப்பதற்கு உபயோகபடுத்தும் தைலங்களில் சேர்ப்பதுண்டு. இது முற்காலத்தில் கஸ்தூரிக்கு பதிலாக தலைமுடி மணத்திற்காகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. காப்பித்தூள் மணம் மிகுந்ததாய் இருக்கவும் இதனை சேர்ப்பதுண்டு.

செயற்கை கஸ்தூரி தயாரிக்கும் முறை : சித்தர்கள் கூறிய முறையில் செயற்கையில் கஸ்தூரி தயாரிக்கலாம்.

முறை 1. வேங்கை மரப்பிசின், பழந்தின்னி வௌவால் எச்சம் இரத்தபோளம், ஆகியவைகளை சமஅளவாக எடுத்துக் கொண்டு கலைமான் இரத்தத்தில் அரைத்து, தாழம்பூவை அரைத்துக் கவசம் செய்து ஒரு சட்டிக்குள் வைத்து பொதித்து மூடி ஆழக்குழி தோண்டிப் பூமியில் புதைத்து, ஒரு மண்டல காலம் வரை இருக்கச் செய்து எடுத்துப் பார்க்க அசல் கஸ்தூரியைப்போல், தோற்றத்திலும், மணத்திலும், மாறுபடாமல் இருக்கும். இந்த சரக்கை நீரில் போட்டுப் பார்க்க கஸ்தூரியைப் போல் நிறம் ஊடுருவிச் செல்லும். இது குணத்திலும், அசல் கஸ்தூரியைப்போல் சன்னி, சுரம் ஆகிய நோய்களைத் தீர்க்க வல்லதாயும் இருக்கும்.

வேறுமுறை : வாலுளுவை அரிசி, கார்போகரிசி, இரத்த போளம், கூகைநீர், சமஅளவு எடுத்து, உயர்ந்த பன்னீர் விட்டரைத்துச் சட்டியிலிட்டு சீலைமண் செய்து பூமிக்குள் புதைத்து ஒரு மண்டலம் கழித்துப் பார்க்க

நீரெல்லாம் வற்றிக் கறுப்பு நிறத்தில் காணும். முகர்ந்து பார்க்க மணம் மிகுந்து விளங்கும். இதனை தயாரிக்கும் மருந்துக்களில் கஸ்தூரிக்குப்பதில் உபயோகிக்கலாம்.

கஸ்தூரி மாத்திரை தயாரிக்கும் முறை : கஸ்தூரி 1 பங்கு, குங்குமப்பூ 2 பங்கு, கோரோசனை 3 பங்கு எடுத்துத் தாய்ப்பாலில் அரைத்து பாசிப்பயறு அளவாய் மாத்திரைகளாய் உருட்டி நிழலிலுலர்த்தி, தக்க அனுப்பானத்துடன் கொடுக்க, சன்னி வாததோடம், பித்தம், கபம், கபசுரம் ஆகியனயாவும் போகும்.

கஸ்தூரி கருப்பு : பச்சைக்கற்பூரம், குங்குமப்பூ, கோரோசனை இலிங்கம், பூரம், கந்தகம், தாளகம், மனோசிலை, இரசம், வில்லை இரச செந்தூரம், ஆகியவைகள் 2 1/2 விராகனெடை, திப்பிலி, ஓமம் வகைக்கு 3 3/4 விராகனெடை, கஸ்தூரி 1/2 விராகனெடை நிறுத்துத் தனித்தனியே சுத்தி செய்து முதலில் கந்தகத்தையும், இரசத்தையும் க்ல்வத்திலிட்டு கறுப்பாகும் வரை அரைத்து, அடுத்து இலிங்கம், இரச்செந்தூரம், தாளகம் மனோசிலை, பூரம் இவைகளை வரிசைக் கிரமமாகப் போட்டு அரைத்துக் கொண்டு, இதில் பொன்னிறமாக வறுத்து, இடித்துச் சலித்த திப்பிலி, ஓமம் இவைகளைச் சேர்த்து தனியே மைப்போல் அரைத்த கஸ்தூரி, கோரசனை, குங்குமப்பூ பச்சைகற்பூரம் இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து வைத்து கொள்ள, உயர்ந்த மருந்தாகும்.

அளவு 1/2 முதல் 1 குண்டு மணியின் அளவு

அனுப்பானம் : தேன், தாய்ப்பால், இஞ்சிச்சாறு, திரிகடுகுசூரணம்.

தீரும் நோய்கள் : சுரம், இருமல், இளைப்பு, சன்னி முதலான கபநோய்கள் நீங்குவதுடன் குளிர்ந்து போன உடலில் உஷ்ணமுண்டாகும்.

மான் என்ற விலங்கினம் கஸ்தூரி, மான் கொம்பு முதலான பொருட்களைத் தந்து உதவுவது போன்று ஆறறிவு ஜீவன்களாகிய மனிதர்களும் பிற உயிர்களுக்கு உதவ முயல வேண்டும்.

வர்மமருத்துவம்

(பேராசிரியர் **Dr. S.** சிதம்பர தாணுப் பிள்ளை, சர்வதேச வர்மக் கலை மையம் சென்னை – 600 102.)

வர்மம் என்பது நரம்பியல் எழும் பிணக்கம். மனித உடலில் பீர்த்தங்காய் போன்று எண்ணிறைந்த நரம்புகள் பின்னிப் பிணைந்துள்ளன. இவை உடலின் மேலாகவும், உள்ளுறுப்புகளில் ஊடுருவியும் இருக்கின்றன. உடலில் படும் பல்வேறு பாதிப்புகள் நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கிறது.

மனித உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பு சிறிதாய் இருக்கலாம் அல்லது, பெரிதாய் இருக்கலாம். பாதிப்பை அகற்றுவது முதல் கடமை. இதுவே, வர்ம மருத்துவம். உதாசீனத்தாலோ, அறியாமையினாலோ உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பை நீக்காது இருப்பின், அப்பாதிப்பு நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமுமாக விசுவரூபமெடுக்கின்றது.

நரம்பூனம் முதற்காரணம், எழும் நோய் அதன் பிரதிபலிப்பு, நரம்பூனத்தால் எழும் நோயின் வகை, பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல்வாகைப் (வாத - பித்த - சிலேற்பன - தொந்த வகை உடல்களை) பொறுத்தது. நெஞ்சில் பலமான அடிபடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். பாதிப்புக்குள்ளானவர்க்கு காசநோய் வரலாம். சுவாச காச (ஆஸ்துமா) நோயாக மாறலாம். கட்டியாக உருவெடுக்கலாம். புற்றாக மாறலாம். அல்லது சிலருக்கு மேகவெட்டை யாக (Aids) தோற்றமளிக்கலாம். சிரசில் வர்மப் பாதிப்பு எழ, மூளையில் கட்டி, காசம், புற்று, தீராத தலைவலி, பீனிசம் முதலிய நோய்களை கிளப்பும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு உருப்புக்கும் தனிப்பட்ட நோய்களை கிளப்பும் இயல்பு உண்டு என்பதை சிந்தனையில் கொள்ள வேண்டும். இது தனிப்பட்ட மனித உடல்வாகு ஆகும். ஒருவன் இனிப்பை விரும்பலாம். மற்றொருவன் புளிப்பை விரும்பி சாப்பிட ஆசைப்படலாம். இப்படி ஒருவருக்கொருவர் விருப்பம் வேறுபடும். இதுபோல் உடலில் படும் வர்மப் பாதிப்பினால் எழும் நோயின் குணங்களும் பேதப்படும்.

சதா பிராணக்கலை ஊடுருவி ஓடும் கேந்திரம் மனித நரம்பு, இதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அதன் வேகம் நாட்பட, நாட்பட நோயாக மாறித் தோற்றமளிக்கிறது. ஆணின் உயிரணு பெண்ணுறுப்பில் சேர்ந்து எவ்வாறு பத்தாம் மாதம் சிசுவாக மாறுகிறதோ, அதைப் போல்தான் உடலில் எழும் பாதிப்பு உடலின் தன்மைக்கேற்ப நாளடைவில் வெவ்வேறு நோயாக பிரதிபலிக்கிறது.

கருப்பை - (சுறோணிதம் + சுக்கிலம்) = சிசு, நரம்பு - (பிராணக்கலை + பாதிப்பு) = நோய்

இன்னும் விளக்கினால் நரம்பு மண்டலம் தனித்து நிற்கும் தன்மையோ, நிலைத்துநிற்கும் இயல்போ இல்லாதது.

உடலில் ஓரிடத்தில் நரம்புப் பாதிப்பு எழ அந்தப் பாதிப்பு அந்த உறுப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட இதர உறுப்புகளையும் பாதிக்கும். இது கயிற்றை கையில்கட்டி, பாவையை ஆட்டிக் காட்டுகிற பாவைக் கூத்துக்காரனின் செயலுக்கு ஒப்பானது.

உதாரணமாக வர்மப் பாதிப்பால் கண்விழிகள் அடைத்துவிட்டதென்றால், மூக்கைத் தொட்டாற்போலுள்ள இடத்தை இருவிரலால் அழுத்த கண்களிரண்டும் திறக்கும். இதைப்போல் வர்மப் பாதிப்பால் வாய் திறந்த நிலையுற்றால், இரு சென்னியை சற்று அழுத்த வாய் மூடும். இப்படி எண்ணிறந்த திறவு முறைகள் வர்ம நூற்களில் பரந்து கிடக்கின்றன.

இன்னும், அதுபோல உடலில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு ஓரிடத்தில் நிலையாது. அது பிராணக் கலையைத் தழுவி ஓடிக் கொண்டிருக்கும். தழுவி ஓடும் பாதிப்பின் வேகம் எங்கு முடிகிறதோ, அதற்கேற்ற நோயாக அல்லது உடல் தன்மைக்குத் தக்க நோயாக விளைகிறது. வர்ம மருத்துவம் பாதிப்பின் கேட்டை நீக்குகிறது. பாதிப்பால் உயிருக்கு வரும் காலக் கெடுவை நீட்டிக்கிறது. இதர மருத்துவங்கள் நோய்குத் தான் மருத்துவத்தை நாடுகிறது. ஆனால் வர்ம மருத்துவம் நோயின் ஆதி காரணத்தை அறிய முற்பட்டு, அது நரம்புப் பாதிப்பால் ஏற்பட்டதா என்று அறிந்து, ஆதி காரணத்துக்கும், நரம்புப் பாதிப்பால் நோய்கள் தீவிரமாகுமுன்பாக, அதற்கும் சிகிச்சைச் செய்யத் தூண்டுகிறது. நோய் எழுந்த பின்னரும், நரம்புப் பாதிப்புதான் ஆதிகாரணம் என்று நிச்சயப்படுத்திய பின்னர் இதர மருத்துவங்களைக் காட்டிலும் வர்ம மருத்துவத்தை நாடினால் சிறந்த பயனை பெறலாம். எனவே, வர்ம மருத்துவம் நரம்பு பாதிப்புக்கு உத்தம மருத்துவமாகக் கருதப்படுகிறது.

பஞ்ச பூதங்களும் தச நாடிகளும்



கு. பொன்ஞானக்கதிர் வேல் M.A.RIMP. RHMP.,
தலைவர் பெரியார் மாவட்ட சித்தமருத்துவர்கள்
நல சங்கம், சிவகிரி.
ஈரோடு தாலுக்கா, பெரியார் மாவட்டம் - 638 109.

நமது உடலானது பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது,

வானாகி மண்ணாகி வளியாகி ஒளியாகி
ஊனாகி உயிராகி உண்மையுமாய் - இன்மையுமாய்
கோனாகி யானெனதென்று அவரவரை கூத்தாட்டு
வானாகி நின்றாயே என்சொல்லி வாழ்த்துவனே
என தாயுமானவர் அற்புதமாய் நம் உடலை விளக்கினார்.

இந்த உடலானது மண்,நீர்,நெருப்பு,காற்றுவெளி என்ற ஐந்து பூதங்களால் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில் முதல் அங்கமான பிருதிவி (மண்) யானது எலும்பு, மாமிசம், தோல், மயிர், நாடி முதலியவைகள் உள்ளதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது கூறானது அப்பு(நீர்), உதிரம் பச்சை, சுக்லம், நீர், மூளை முதலியவைகள் கொண்டதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மூன்றாவதாக தேயு (நெருப்பு) அகங்காரம், சோம்பல், புணர்ச்சி, பயம், நித்திரை முதலியவைகளின் தொழிலாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நான்காவதாக வாயு (காற்று) ஓடல், இருத்தல், நடத்தல், கிடத்தல் நிற்றல் முதலியவைகளின் தொழிலாக அமைந்துள்ளது.

ஐந்தாவதாக ஆகாயம் (வெளி) காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம் முதலியவற்றைநடத்தும் தன்மைகளாக இவ்உடலில் அமைந்து செயல்பட்டுவருகிறது.

சரீரத்தைப் பாதுகாக்கும் சப்த தாதுக்கள்

இரசம், இரத்தம், மாமிசம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மச்சை, மேதை ஆகிய ஏழு தாதுக்களை கருவியாகக் கொண்டு நம் சரீரம் விளங்குகிறது.

இந்த தாதுக்கள் அதன் அதன் தொழிலைச் செய்து சரீரத்திற்கு தீங்கு நேராமல் உயிரைப் பாதுகாக்கும் கவசமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உண்ணும் உணவில் உள்ள தாதுக்களை - பஞ்ச பூதங்கள் கவர்ந்து முதல் முதலாக ரச தாதுவில் ஏற்றும். இரண்டாம் நாள் உண்ட உணவின் சத்துடன் முன் ஊறிநின்ற உணவின் சத்துடன் இரத்த தாதுவில் ஏறும். இவ்விதமே மூன்றாம் நாள் மாமிசத் தாதுவிலும், நான்காம் நாள் மேதோ தாதுவிலும், ஐந்தாம் நாள் அஸ்தி தாதுவிலும், ஆறும் நாள் மச்ச தாதுவிலும் சென்று, ஏழாம் நாள் சுக்கில தாதுவிலும் சென்று ஒவ்வொன்றையும் பலப்படுத்தி எட்டாம் நாள் தேகத்துக்கு குன்றாத வலிமையும் வனப்பையும் உண்டாக்கிப்பாதுகாக்கும் செயல்புரிகிறது.

இத்தகைய செயல்களை எல்லாம் பஞ்ச பூதங்களே முன் நின்று நடத்துகின்றன.

திரி தோஷம்

சரீரமானது சப்த தாதுக்களால் ஆக்கப்பட்டதாக இருந்தாலும் இவை பெரும்பாலும் பிருதிவி என்னும் பூதத்தால் உண்டானது.

இந்த பிருதிவி மந்த குணமும் அசையாத தன்மையும் கனதியுமாக இருப்பதால் இதனை இயங்கவைக்க வேறு மூன்று பூதங்கள் தேவைப்படுகிறது. அது எப்படி என்றால்?

அப்பு என்ற பூதம் : உண்ணும் உணவில் உண்டான சத்தில் உள்ள கபத்தை இரையாகக் கொண்டு தாதுக்களை போஷிக்கிறது.

தேயு என்ற பூதம் : பித்தத்தை இரையாகக் கொண்டு தாதுக்களை போஷிக்கிறது.

வாயு என்ற பூதம் : வாதத்தை இரையாகக் கொண்டு தாதுக்களை போஷிக்கிறது.

இந்த மூன்று பூதங்களின் குணங்கள் திரிதோஷம் என்னும் கப, பித்த, வாதம் என்பதாகும்.

இவை மூன்றும் சரீரத்தின் மிக முக்கிய மூன்று வித சக்திகளாக விளங்குகின்றன.

நல் ஒழுக்கத்தை மீறியும், சுகாதார விதிக்கு புறம்பாகவும் நடந்தால், சரீரத்திற்கு வேண்டப்படாத கப, பித்த, வாதம் முதலியவைகள் அளவுக்கு மீறி சரீரத்தின் உள்ளே சென்று இந்த மூன்றுவித சக்திகளில் ஒன்றோ அல்லது இரண்டோ அல்லது மூன்றுமோ போராடி அன்னியமான மிகுதியை வெளிப்படுத்த முயலுகின்றன.

இந்த போராட்டத்தில் எது பலவீனப்பட்டிருக்கிறதோ அதை வெளிப்படுத்தியும் மிகுந்த பலமடைந்து இருந்தால் சப்த தாதுக்களின் தொழிலை, மாறுபடச் செய்கின்றன.

தேகத்தில் வாத, பித்த, கபங்கள் இருக்க வேண்டிய கிரம அளவுகள் மிகுந்தும், குறைந்தும் போகும் தருணத்தில் உண்டாகும் குணங்களின் செயலே வியாதி எனப்படுகிறது.

உடலில் உண்டாகும் வியாதியின் காரணத்தை கொண்டுதான் இது வாத நோய் இது பித்த நோய், இது கப நோய் என்று நிர்ணயிக்கப்படும்.

வியாதியில் காணுகின்ற குணம் குறிகளையும் அதனால் உண்டாக்கப்பட்ட உடல் சீர் கேட்டையும் கொண்டு இது சுரம், அசீரணம், அதிசாரம், காசம், சுவாசம், சயம், குன்மம், மகோதரம் மற்றுமுள்ள ரோகங்களும் தோலைப்பற்றிய நோய்களும் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன.

"மனித உடலில் 96-தத்துவக் கருவிகள்"

பூதம் 5, பொறி 5, கன்மேந்திரியம் 5, ஞானேந்திரியம் 5, பஞ்சேந்திரியம் 5, கரணம் 4, அறிவு 1, நாடி 10, வாயு 10, ஆசயம் 5, கோசம் 5, ஆதாரம் 6, மண்டலம் 3, தோஷம் 3, ஈடனை 3, குணங்கள் 3, வினை 2, விகாரம் 8, மலம் 3, அவத்தை 5, ஆக தத்துவம் தொண்ணூற்று ஆறாக அமைந்து உடல் சகல காரியங்களையும் செய்ய ஆதாரமாக இருக்கின்றது.

தத்துவம் 96-ல் பூதம் ஐந்தைப்பற்றி ஆரம்பத்தில் தெளிவாக விளக்கம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இனி நமக்கு அவசியமான பொறி-5 வாயு-10, நாடி-10 ஆகியவற்றைப் பற்றி ஆராய்வோம்.

பொறிகள் 5-ம் அதன் செயலும்,

1. சுரோத்திரம் என்பது செவி, 2. தொக்கு என்பது உடம்பு, 3 .சட்சு என்பது கண்கள்,
4. சிங்குவை என்பது நாக்கு, 5 .ஆக்கிராணம் என்பது மூக்கு.

இந்த பொறிகள்-5ம் ஞானேந்திரியத்தின் காரியங்களாகிய சப்தத்தைக் காதால் கேட்பதும் ஸ்பரிசத்தை உடம்பால் உணர்வதும், ரூபத்தைக் கண்களால் பார்ப்பதும், இரசம் என்ற சுவையை நாக்கால் சுவைப்பது மணத்தை மூக்கால் முகருவதுமான ஐம்பெருங்காரியங்களை உடலில் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

வாயுக்கள் பத்து

பிரதான வாயு 5 : 1. பிராணன், 2. அபானன், 3.உதானன் 4. சமானன், 5. வியானன்

உபவாயுக்கள் 5 : 6. நாகன், 7. கர்மன், 8. கிரிகரன், 9. தேவதத்தன்,10. தனஞ்செயன்

தச நாடிகளின் பெயர்கள்

இடது நாசிப்புழை வரை	-	*இடகலை*
வலது நாசிப்புழை வரை	-	*பிங்கலை*
இவ்விரண்டிற்கும் மத்தியில்	-	*சுழிமுனை*
வலது கண்ணில்	-	*புருடன்*
இடது கண்ணில்	-	*காந்தாரி*
வலது காதில்	-	*அத்தி*
இடது காதில்	-	*அலம்புடை*
குய்யத்தில்	-	*சிங்கினி*
குய்யத்தில்	-	*குரு*
நாபியில்	-	*வைரவ நாடியும்*

இத்தேகத்தை சூழ்ந்திருக்கின்றன.

தச நாடிகளின் தொழில்

இடகலை	-	*வலது கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக இடது நாசியைப்பற்றி நிற்பது*
பிங்கலை	-	*இடது கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக வலது நாசியைப்பற்றி நிற்பது*
சுழிமுனை	-	*மூலாதாரம் தொடங்கி எல்லா நாடிகளுக்கும் ஆதாரமான நடு நாடியாய்ச் சிரசளவு (ஆஞ்ஞா சக்கரம்) வரை முட்டி நிற்கும்.*
சிங்குவை	-	*மூலாதாரம் தொடங்கி உள்ளாக்கிலே நின்று, சோறு, தண்ணீர் முதலியவைகளை விழுங்கப் பண்ணுகிறது.*
புருடன்	-	*மூலாதாரம் தொடங்கி வலது கண் வரை நின்று கண்களுக்குப் பார்வை தருவது*
காந்தாரி	-	*மூலாதாரம் தொடங்கி இடது கண் வரை நின்று கண்களுக்குப் பார்வை தருவது*
அஸ்தி	-	*(அசனை) மூலாதாரத்திலிருந்து வலது காது வரை நிற்கும்.*
அலம்புடை	-	*மூலாதாரத்திலிருந்து இடது காதளவு நிற்கும்.*
சிங்கினி	-	*மூலாதாரத்திலிருந்து குறியின் அளவு நிற்கும் கொடி போல் சுற்றி கொண்டிருக்கும்.*
குரு	-	*மூலாதாரத்திலிருந்து அபானத்தின் அளவில் நிற்கும்.*

இன்னும் நாடியின் வகைகளை முறைப்படுத்தி கூறி விளக்கின் மேலும் விரியும் என்று கூறி வெள்ளிவிழாக்காணும் இச்சங்கம் வாழ்க வாழமுடன் என வாழ்த்துகிறேன்.

நமது கண்களும் சித்தர் மருத்துவமும்



Dr. S. வசந்த கோகிலம்

தபால் பெட்டி எண் 7946

பெங்களூர் - 79.

நமது எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். அந்த சிரசிலும் கண்களே பிரதானம். எவ்வளவு செல்வங்கள் இருப்பினும் கண்பார்வை இல்லாதவர் வாழ்வு இருள் தான்! ஐம்புலன்களில் முதன்மையானது கண்களே நம்மில் எத்தனை பேர் சரியாக பாராமரிக்கிறோம்? சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

மாறிவரும் நாகரீகம், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள், சத்தற்ற உணவுமுறை, ஒழுங்கற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் கண்களின் நுட்பமான உறுப்புகள் பலவீனம் அடைந்து, தானே இயங்கும் சக்தியிலிருந்து மாறுபட்டு "பார்வை மந்தம் (CATARACT) என்னும் கண்திரை தூரப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை, மாலைக்கண், வெள்ளெழுத்து" போன்ற 96 சதவீத கண் கோளாறுகளால் நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம்.

மேற்கண்ட கண்பார்வைக் கோளாறுகள் ஏற்பட பொதுவான காரணங்கள் - அதிக மனக்கவலை, மூளைக்கு அதிக வேலை, வெய்யிலில் மண்டை காய்தல், செயற்கையான அல்லது மங்கிய வெளிச்சத்தில் படித்தல், ஓடும் பஸ்ஸில் அல்லது ரெயிலில் படித்தல், நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல், நுட்பமான தொழில் (தையல், நகை, கடிகார வேலை) களை இடைவிடாமல் செய்தல் இடைவிடாமல், பீடி, சிகரெட், மது மற்றும் போதைப் பொருட்கள் உட்கொள்ளுதல், போதுமான தூக்கம் இல்லாமை, மிதமிஞ்சிய உடலுறவு, மாசு படிந்த குடிநீர், மற்றும் சுவாசிக்கும் காற்று, சுகாதாரமற்ற குடியிருப்பு, பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தில் கண்ட கண்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல் போன்றவைகளாகும்.

மேற்சொன்னவற்றில் சிலவற்றை குறைத்து சிலவற்றை தவிர்த்து முறையான பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடித்து வந்தால் கண் பார்வைக் குறைவை வராமலே தடுத்துவிடலாம். ஏற்பட்டுவிட்ட பார்வைக் குறைவை திரும்பப் பெற இரண்டு வழிகள் உள்ளன. ஒன்று பார்வைக் குறைவை குணப்படுத்த முடியாது கண்ணாடி அணிவதுதான் ஒரே வழி. இரண்டாவது பார்வைக்குறைவு ஏற்படக் காரணமான அடிப்படைச் சேதத்தை சரிப்படுத்துவது கண்களின் நுட்பமான உறுப்புகளை அவைகளின் "தானே இயங்கும் தன்மை" க்கு கொண்டுவருவது, அறுவை சிகிச்சையின்றி கண்ணாடியின்றி பார்வையைத் திரும்பப்பெறுவது.

பொதுவாக எல்லா டாக்டர்களும் சிபாரிசு செய்யும் கண்ணாடி தற்காலிகமாக பார்வையைத் தருகிறதே தவிர பார்வைக் குறைவு ஏற்பட காரணமான அடிப்படைக் சேதத்தை குணப்படுத்துவது கிடையாது. மாறாக கண்ணுறுப்புகளை மேலும் பலவீனப்படுத்தி அவைகள் தானே இயங்கும் தன்மையிலிருந்து நாளடைவில் முற்றிலும் பார்வையை இழக்கச் செய்கிறது.

கீழ்க்கண்ட சித்த மருத்துவ முறையால் இவ்வாறான கண் கோளாறுகளை அறுவை சிகிச்சை எதுவுமின்றி கண்ணாடி அணியாமலே சரிப்படுத்த முடியும் என்பது சித்தர்கள் அனுபவத்தில் உணர்த்தியதாகும்.

1) கீரை வகைகள் :

பலவீனம் அடைந்துள்ள கண்ணின் நுட்பமான உறுப்புகளான பார்வை நரம்புகள், தசை நார்கள், இரத்த நாளங்கள் ஆகியவற்றுக்கு ஊட்டமளிக்கும் இயற்கை தந்த செல்வங்களான பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, முசுமுசுக்கை, நேத்திரப் பூண்டு, கருந்துளசி, வல்லாரை போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரித்த கண்மருந்து, தலைக்கு எண்ணெய், உட்கொள்ள மூலிகைப்பொடி ஆகியவற்றை தொடர்ந்து உபயோகித்தல்.

2) திட்டமிட்ட உணவு முறை :

"உணவே மருந்து மருந்தே உணவு" என்ற பழமொழிக்கேற்ப வைட்டமின் சத்துக்கள் நிறைந்த

கண்ணுறுப்புகளுக்கு வலுவூட்டத்தக்க முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், காரட், பீட்ருட், அவரைப் பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, வழைப்பூ, பச்சைப்பட்டாணி, மூக்குக்கடலை, தக்காளி, ஆப்பிள், சப்போட்டா, திராட்சை, வாழைப்பழம், பேரிச்சம்பழம், சீமை அத்திப்பழம் போன்றபழவகைகளையும், கீரைவகைகளையும் அதிகமான அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.

3) எளிய கண்பயிற்சிகள் :

கண்களின் நுட்பமான உறுப்புகள் தானே இயல்பாக செயல்பட,

சூரிய ஒளிப்பயிற்சி, உதய சூரியனை நேரடியாக பார்க்காதபடி தலையை மெதுவாக வலமிருந்து இடமாக இடமிருந்து வலமாக திருப்பவும், 5 நிமிடம் செய்தபின் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு மறுபடி 5 நிமிடம் செய்யவும்.

உள்ளங்கைப் பயிற்சி : உடலை தளர்த்தி சிந்தனை ஏதுமின்றி குறைந்தது அரைமணிநேரம் உள்ளங்கைகளினால் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓய்வு எடுக்கவும்.

உற்றுநோக்குப் பயிற்சி : சுமார் 20 அங்குல தூரத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட பொருளை (பென்சில் முனை அல்லது வெள்ளைத்தாளில் இட்ட புள்ளி) கண்களை இமைக்காமல் 1 நிமிடம் பார்க்கவும். இலக்கை விட்டு விழிகளை நகர்த்தாமல் இமைகளை சிமிட்டியபடி 1 நிமிடம் பார்க்கவும். இவ்விதம் சுமார் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

கண்விழிப் பயிற்சி : ஒரு நாற்காலியில் தளர்வாக அமர்ந்துகொண்டு தலையை அசைக்காமல் விழிகளை இடமிருந்து வலமாக ,வலமிருந்து இடமாக மெதுவாக நகர்த்தவும். 1 நிமிடம் செய்தபின், சிறிது ஓய்வு கொண்டு கீழிருந்து மேலாகவும், மேலிருந்து கீழாகவும் மெதுவாக 1 நிமிடம் வரை நகர்த்தவும். சிறிது ஓய்வு கொண்டு விழிகளை வலமிருந்து இடம், இடமிருந்து வலமாக வட்டமாக சுழற்றவும். இவ்வாறு இடைவெளி இட்டு சுமார் 15 நிமிடங்கள் கண்களுக்கு அயற்சி தராமல் மெதுவாகச் செய்யவும்.

கழுத்துப் பயிற்சி : நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு பாதங்களை நன்கு தரையில் பதிக்கவும். இரு கைகளையும் தளர்வாக தொங்கவிட்வும், கண்களை லேசாக மூடிக்கொண்டு மெதுவாக வலப்புறம் திருப்பவும், பின் முழுவதும் இடப்புறமாக திருப்பவும், 20முறை செய்தபின், சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, தலையை மெதுவாக மேல் நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும், நகர்த்தவும், 20 முறை செய்த பின் சற்று ஓய்வு கொள்ளவும். இவ்வாறு இடைவெளி விட்டு விட்டு சுமார் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

முறையான பராமரிப்பு, மூலிகை உட்கொள்ளுதல் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள், எளிய பயிற்சிகள் இவற்றால் கண்பார்வை குறைவு ஏற்படாமலே தவிர்க்கலாம் என்பது நமது மூதாதையரும், சித்தர்களும் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையாகும்.

சித்த மருத்துவம் உய்வடையுமா?

டாக்டர் **வி. முருகானந்தம்** , டி.எஸ்.எம்.

சித்த மருத்துவ நூல் ஆராய்ச்சி நிலையம்
சென்னை - 600 102.

இன்றைய பொருளாதார சீரமைப்பில் கிராம மக்களின் நலனில் நமது அரசு பேரளவு அக்கறைக்காட்டி வருவது மகிழ்ச்சிக்குரிய காரியமே. கிராமிய அல்லது பஞ்சாயத்து வளர்ச்சிப் பாதையில் கிராம மக்களின் உடல் நலம் முதல் படி என்றால் மிகையாகாது.

கிராம நலவாழ்வு, பட்டண வாழ்விலிருந்து சில அடிப்படைத் தன்மையில் வேறு பட்டவை. இயற்கை அன்னையின் அரவணைப்பில் வாழும் சுமார் மூன்றரை கோடித் தமிழ் மக்களின் உடல்நலம் உள்ளூர் மூலி கைகளால் காக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஆயிரம் ஆயிரம் பாரம்பரிய சித்த மருத்துவர்கள் கிராம மக்களின் நலவாழ்வுக்கு உறுதுணை வகிக்கின்றனர். இன்றுதான் அலோபதி மருத்துவம். இதுவும், இன்னமும் பட்டணத்தில் தான் முகாம் இட்டுள்ளது. இந்நிலையில் சித்த மருத்துவர்கள் கிராமிய நலவாழ்வுக்கு ஆணிவேராய் இருந்து வருகின்றனர். இதுவரைக்கும் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள் கிராம மக்கள் இவர்களை நம்பி வாழும் ஆயிரம் ஆயிரம் சித்த மருத்துவர்களைப்பற்றி சற்று சிந்தித்துப்பாருங்கள். பாரம்பரியத்தைக் கட்டிக்காக்கும் சித்த மருத்துவர்கள் '' செய்யும் தொழிலே தெய்வம்'' என்று தன்னலம் கருதாது திருத்தொண்டாற்றி வருகின்றனர்.

நவீன மருத்துவத்தால் கிராம மக்களின் நலவாழ்வை புதுப்பிக்கலாம் என்று எண்ணுவது பகல் கனவாகும். நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத செயலுமாகும். சித்த மருத்துவம் உலகம் தோன்றிய அன்றே எழுந்தது. இந்த அரியகலை ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகள் கிராமங்களில் வேருன்றி, தழைத்து நிற்பதாகும். இந்த மரபை அரசு கட்டிக்காப்பது கடமையாகும். கிராம மக்களின் நலன் பாரம்பரிய சித்த மருத்துவத்தைத் தழுவியது. இம்மருத்துவத்தை சிதைக்காது ,வதைக்காது, கிராம மக்களின் நலனை பேணுவது சிறப்பைச் சேர்க்கும்.

கோடி கோடி ரூபாயை செலவழிக்கும் அரசு, தமிழக கிராம மக்களின் நலவாழ்வு சித்த மருத்துவத்தால் தான் அமைந்துள்ளது என்பதைப் பற்றியோ, சித்த மருத்துவத்தைத் தொழிலாகக் கொண்டு மருத்துவம் செய்துவரும் பாரம்பரிய சித்த வைத்திய நிபுணர்களைப் பற்றியோ, இவர்கள் எப்படி, கிராம மக்களின் நலனுக்காக பாடுபடுகின்றனர் என்பதை பற்றியோ, இவர்கள் மக்களுக்கு ஆற்றும் தொழில் வளர்ச்சிபற்றியோ, தரமான மருந்து - மருத்துவ முறைகள் பற்றியோ, மூலிகைப்பண்ணை அமைப்புப் பற்றியோ, கூட்டுறவு மருந்து செய்முறைப் பற்றியோ, பாரம்பரிய சித்த மருத்துவர்களின் சீரமைப்புப் பற்றியோ, இவர்கள் கொண்டுள்ள சித்த மருத்துவ அறிவு மேம்பாடு பற்றியோ, அப்போதைக்கப்போது, இவர்களுக்குத் தேவைப்படும் பயிற்சியைப் பற்றியோ, மூன்றரை கோடி மக்கள் எண்ணிக்கைக்கு ஈடு கொடுக்கும் தேவையான எண்ணிக்கைக் கொண்ட சித்த மருத்துவர்களை உருவாக்கும் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகள்,தாதியர் கல்லூரிகள், மருந்து செய்கூடங்கள், ஆய்வு கூடங்கள் அமைப்புப்பற்றியோ, சித்த மருத்துவர்கள் ஆற்றும் தொழிலை வகைப்படுத்தி, வளப்படுத்தத் தரும் வங்கி கடன் பற்றியோ, தொழிலை திறம்பட நடத்த அரசு தரும் மானியம் பற்றியோ போதிய அளவு அரசு சிந்திக்காது இருப்பது சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு பெரும் தடைக்கல்லாக உள்ளது.

சித்த மருத்துவம் தமிழகத்தின் தனிப்பட்ட நலக்கலை. கிராம மக்களோடு இரண்டறக் கலந்த உயிர்க்கலை. கிராமங்களிலிருந்து சித்த மருத்துவத்தை நீக்கிப்பார்க்க அங்கு சூனியமே தாண்டவமாடும். ஆகவே, சித்த மருத்துவம் சீரமைப்புப் பெற்றால் கிராம மக்களின் நல்வாழ்வில் புத்தொளி வீசும். இதனால் இதர கிராம புனரமைப்புத் திட்டங்களும் அர்த்தமுள்ளதாக அமையும். இதனை அரசும், தமிழகத் திட்டக்குழுவும் தீவிரமாக சிந்திப்பார்களா?

தொழுநோய்

டாக்டர் பா. மாசிலாமணி
"அகத்தியர் இல்லம்"
புதுச்சேரி-605 001.

இந்த நோய் குஷ்டரோகம் என்றும் தொழுநோய் என்றும் பெருவியாதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நோயை சித்த மருத்துவத்தில், 18 வகையாக வகுத்து இருக்கின்றனர். வாத நோதயாளிகளுக்கு ஆறு விதமான நோய்களும், சிலேத்தும நோயாளிகளுக்கு ஆறுவிதமான நோய்களும் உண்டாகும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

நோயின் தன்மைகள் :

நீர்க்கு தொழுநோய், சொறி தொழுநோய், பெரும் தொழுநோய் சிகப்புத் தொழுநோய், எரிதொழுநோய், விரல் தொழுநோய், சடைதொழுநோய், யானை தொழுநோய், திமிர் தொழுநோய், ரண தொழுநோய், அழிதொழுநோய், கிருமி தொழுநோய், ஆராதொழுநோய், இவ்விதமாக மனிதனுக்கு தொழுநோய் வருகிறது. அக்காலத்தில் இந்த தொழுநோய் வினை வசத்தினாலும், தான் செய்த பாவங்களினாலும் வருகிறது என்று சொல்லப்பட்டது. தொழுநோய்களெல்லாம் கர்மவினையினால் வருவது என்று சொல்லப்பட்டது. இந்த நோய் உடலை அருவருப்பாக மாற்றுவதாலும்உடலை பற்றித் தீராமல் இருப்பதாலும் தொழுநோய், என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நோயின் குணங்களைப் பார்க்கும் பொழுது மிகக் கடுமையான வியாதியாய் இருப்பதால் பெருவியாதி என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த நோய் கிருமிகளால் வரக்கூடியதே. இந்தக் கிருமிகளை 20 வகையாகப் பிரித்து இருக்கிறார்கள். அவை புறமலக்கிருமி, சிலேத்தும மலக்கிருமி, ரத்த மலக்கிருமி, அகமலக்கிருமி ஆகியவைகளாகும். புறமலக்கிருமி உடலை மேற்புறத்தில் சேருகின்ற அழுக்கினால் யூனா, லீட்சா என்ற இரு வித பூச்சிகள் உண்டாகின்றன. இந்த பூச்சிகள் மயிர்க்கால் வழியாக உள்ளே சென்று அங்கு தன் இனத்தை பெருக்கிக் கொண்டு சிறுசிறு மச்சங்க்ளாக உடலில் காணப்படும். இந்த யூகா என்ற கிருமி எள்ளைப் போல் காணப்படும். லீட்சா என்னும் கிருமி அழுக்குத் துணியை உடுத்துவதால் அதிலிருந்து பிறந்து இடுப்பையும், தொடையையும், கடிப்பதால் சிறுதடிப்புக்களை உண்டாக்கி நோயை விருத்தி செய்கிறது.

சிலேத்தும மலக்கிருமி :

ஆசன வழியாக மலம் கழியும் பொழுது சுத்தமான இடம் இல்லாமல் இருந்தால் ஆசனத்தின் வழியாக உள்ளே சென்று இக்கிருமிகள் தன் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்கிறது. இது 7 வகைப்படும். பெரும் பூனாகக் கிருமி, நீர்பாம்புக்கிருமி, நெல் முளைக்கிருமி, சன்னநீளக்கிருமி, அணுக்கிருமி, வெண்கிருமி, செங்கிருமி, இவைகள் அழுக்கு ஜலத்தில் அல்லது சேறு உள்ள ஜலத்தில் ஆசன வாயையும், சிறுநீர் வாயையும் கழுவும்போது உள்ளே செல்கிறது. இக்கிருமிகள் கால்கள் இல்லாமல் வட்ட வட்டமாக காணப்படுகிறது.

இக்கிருமி ஆசன வழியாக உள்ளே சென்று மலக்குடல், ஆகாரக்குடல், நுரையீரல் இவைகளிலே பரவி இந்நோயை உண்டு பண்ணும், ரத்த மலக்கிருமி, இது ரத்தத்தில் ஓடும் நரம்புகளை தாக்கி தன் இனத்தைப் பெருக்கி நோயை உண்டு பண்ணுகிறது. இது ஆறு வகைப்படும். வட்டக்கிருமி, காலில்லா கிருமி, சூட்சுமக்கிருமி, செருப்புக் கிருமி, தோன்றாக்கிருமி இவைகள் பெரும் கூட்டமாக வாழும். அழுகிய உணவாலும், மாமிசத்தாலும் அழுகிய கிழங்காலும் அசுத்த இடத்தில் விளையும் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு கருணைக்கிழங்கு இன்னும் பல உணவினாலும் வாயின் மூலமாக உள்ளே சென்று இந்நோயை உண்டு பண்ணும். இக்கிருமிகள் பெரும்பாலும் மாட்டு மாமிசம் அதுவும் இறந்த மாட்டு மாமிசம், பன்றி மாமிசம், கோழி மாமிசம் ஆகியவைகளில் கூட்டமாக வாழும். இந்த உணவுகளை உண்ணுவதாலும் இந்நோய் பரவுகிறது. அழுகிய வாசனை பொருள்களை முகர்ந்து பார்ப்பதனாலும் சுவாசத்தின் வழியாக இக்கிருமிகள் ரத்தத்தில்

பரவுகின்றன. இதனால் உடலிலுள்ள மயிர்கள் உதிர்ந்து அவ்விடத்தில் வியர்வை அதிகம் விட்டு துர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும். பிறகு, செதில் செதிலாக தடிப்பு ஏற்பட்டு சிவந்து காணும்.

அகமலக்கிருமி :

இக்கிருமி 5 வகைப்படும். ககேசரம் கிருமி, மகேருசம் கிருமி, சவுரசம் கிருமி, சுனுனம் கிருமி, வேலிகம் கிருமி இந்த 5 கிருமிகளும் கூட்டம் கூட்டமாக அசுத்தம் நிறைந்த இடங்களில் காணப்படும். இவை சக்கரவடிவாகவும் மயிர்கள் வடிவாகவும் மிக மெல்லிய தூசி வடிவாகவும் கருப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை கலந்த நிறத்தையும் உடையது. அசுத்தம் நிறைந்த இடங்களில் வாழ்வதாலும், சாக்கடை தண்ணீர், மலஜல தண்ணீர், தழைகள் விழுந்து அழுகிய தண்ணீர் இவைகளில் இது குடும்பமாக வாழும். இவ்விடத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு இந்நோய் பரவுகிறது. இந்த நோய்கிருமிகள் பரவுவதினால் நம் உடலில் எரிச்சல், ஊறல், தடித்தல், சிகப்புப் புள்ளிகள் ஏற்டுதல், வாயில் நீர் ஊறல், கை, கால், விரல்கள் மடங்குதல் அல்லது குறைதல் கெட்ட வியர்வை நாற்றமடித்தல், வாய் நாற்றம், சிறுநீர் நாற்றம், மலம் நாற்றம் சுவாசம் நாற்றம் இவைகள் அதிகப்படியாகக் காணப்படும்.

ஆனால் இந்த நோய்க்கிருமிகள் உள்ளே சென்று உடனே இந்த நோயை பரப்புவது இல்லை. 3 அல்லது 5 ஆண்டுகள் சென்ற பிறகுதான் வெளியே தோற்றமளிக்கிறது. முதலில் உடல் ஊறும், பிறகு தடிக்கும், அதன்பிறகு கொப்புளங்கள் உண்டாகும். அதில் வெடித்து சினை நீர் ஒழுக ஆரம்பிக்கும். சிவந்தும் கருத்தும் மஞ்சள் நிறமுடனும் காணப்படும். ஆரம்பத்தில் காதுகள், மூக்கின் முனை, இரண்டு கன்னங்கள், மார்புகள், முழங்கை, முழங்கால்கள், தொடை, விரல்கள் இவைகளைத்தாக்கும். ஒவ்வொரு கிருமிகளும் வெவ்வேறு விதமாக நோயை உண்டு பண்ணும். உடலில் கொப்புளங்களை உண்டு பண்ணி இந்த கொப்புளங்கள் சுட்ட புண்ணைப் போல் காணப்படும். அதன் வழியாக நாற்றமுள்ள நிணநீர் வெளிப்படும். சிலருக்கு யானைத்தோல் போல் தடித்தும் வெடித்தும் அதிலிருந்து தண்ணீர் வடியும். படைகளைப்போல் தோன்றி உடல் முழுமையும் மினுமினுப்பாகக் காணப்படும். இதை சொறிந்தால் ரத்தம் வெளிப்படும். எரிச்சலும், உண்டு பண்ணும். தொட்டால் உணர்ச்சி இல்லமலும், சுட்டால் தெரியாமலும், பிறகு அந்த இடத்தில் தடித்து ரணத்தை உண்டு பண்ணும். சில கிருமிகள் கூழாங்கல்லைப் போல் கொப்புளங்களை உண்டாக்கி அதை வெடிக்கச் செய்து தண்ணீர் வடியச் செய்யும். இன்னும் சில கிருமிகள் உடலில் நரம்பைப் புடைக்க செய்து ரணத்தை உண்டாக்கி அதனுள் புழுக்களும், சீழ்களும் வெளியாக்கும். வேறுசில பூச்சிகள் உடலில் முள்ளை போல் உண்டாக்கி வெடித்து ரத்தம் சீழ் வெளியாக்கும். சில கிருமிகள் நகத்தினால் சரீரத்தைக் கிள்ளினால் அந்த இடத்தில் ரணம் உண்டாகி சினை நீர் வடியும். இன்னும் சில கிருமிகளினால் கால், கை விரல்களுடைய நகங்களை சொத்தையாக்கி விரல்களை மடக்கி குறையச் செய்யும். விரல்களின் நுனியில் ரணங்கள் ஏற்பட்டு துர்வாசனை ஏற்படுத்தும். இன்னொரு கிருமி மூக்கு, கண், காது கன்னம், மார்பு இவைகளைத் தடிக்கச் செய்து எண்ணெய் பூசுவது போல் நிறத்தைக் காட்டி உணர்ச்சியில்லாமல் நாற்றமுள்ள வியர்வையை உண்டுபண்ணும். இன்னும் சில கிருமிகள் சுவாச குடலை அடைத்து மூச்சை திணறச் செய்து நாற்றமுள்ள ரத்தம், சளி ஆகியவைகளை வெளியாக்கும். இம்மாதிரி கிருமிகள் நம் உடலைக் கெடுக்க உண்டாகின்றன. பண்டைக் காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் இக்கிருமிகளின் தன்மைகளையும் வடிவங்களையும் நன்கு தெரிந்து எழுதியுள்ளனர். இந்நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுவதில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், சித்த மருத்துவத்தில் தொற்றுநோய் என்று குறிப்பு உள்ளது. முன்னொரு காலத்தில் இந்த நோய் காணப்பட்டால் தொழுநோய் என்று அவரை வீட்டினுள் வைக்காமல் வெளிப்புறத்தில் உணவு, துணி இவைகளைத் தனியாக கொடுத்து அவர்களை தனிமையில் வைத்தார்கள். பெரும்பாலும் இந்த நோய் அதிகம் மனிதனை தாக்குவது இல்லை. அப்படித் தாக்க நேர்ந்தால் ஆரம்பத்திலேயே இதை தெரிந்து நல்ல மருந்துகளைக் கொடுத்தால் குணம் காணலாம். நோயின் தன்மைகள் ஆரம்பத்தில் தெரியாமல் இருக்கலாம். தக்க சித்த மருத்துவரிடம் நமது உடலில் சூடு, உணர்வற்றதோல், சரீரம் மினுமினுப்பு, படைகள், சொறி, சிரங்கு, தினவுகள் மற்றும் அவற்றிலிருந்து துர்நாற்றத்துடன் வியர்வை இருக்குமாயின் உடனே பரிசோதித்து தக்க மருந்துகளை உண்ண வேண்டும்.

உடல் பாதுகாப்பு :

நமது உடலை சுத்தமாகவும், ஆடைகளை சுத்தமாகவும், உணவு, உறங்குதல், விளையாடுதல், மலம், ஜலம் கழித்தல் இவைகளை தூய்மையாகவும் வைத்துக் கொண்டால் இந்நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

மருந்து :

இந்நோய்க்கு அதிக வேகமாக உள்ள மருந்துகளைக் கொடுக்க இயலாது. இந்த நோய்க்கு உணவில் கடுகு எண்ணை சமையலுக்கு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வெண்கடுகு, நீரடிமுத்து, செம்புராண்பட்டை, கரப்பான் பூண்டு, அதிமதுரம், நன்னாரி வேர், வெற்றிவேர், கோரைக்கிழங்கு, பூதக்கரப்பான்பட்டை, அவுரி, இவைகளை 100 கிராம் வீதம் நசுக்கி கஷாயம் இடவும், பிறகு அருகம்புல் சார் 5 லிட்டர் 2 லிட்டர் தேங்காய் எண்ணையில் காய்த்து மேலுக்கு தேய்த்துக் கொள்ள குணம் காணலாம். நீரடிமுத்து எண்ணெணையை சுத்தம் செய்து, தினம் காலை, மாலை தேக்கரண்டி அளவு உண்டு வரவும். மாலை 5 மணி அளவு உடலில் நன்றாக வெயில்படும்படி செய்யவும். காலை எழுந்தவுடன் வில்வம், வன்னி, துளசி, கரிசாலை, வேப்பன்இலை ஏதாவது ஒரு இலையை ஒரு பிடி அளவு மென்று விழுங்கி விடவும். தியானம் லேசான உடல் பயிற்சி செய்யலாம்.

உடலில் சோப்புகள் வாசனை திரவியங்களை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. கீழே குறிப்பிடும் மருந்துகளைத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். கஸ்த்தூரி மஞ்சள், கிச்சிலிக்கிழங்கு, வெற்றிவேர், கோரைக்கிழங்கு, வெந்தயம், தேவதாரு, அகிலி, திரவியப் பட்டை இவைகளை 100 கிராம் வீதம் கடலைப்பருப்பு ஒரு கிலோ சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கவும். அதுவும் பொறுமையாகத் தேய்த்துக் குளிக்கவும். சூடான உணவுகள், சூடான தண்ணீர் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஆங்கில மருத்துவர்கள் தற்சமயம் ஆராய்ந்து இதை தடுப்பதற்காகவும், போக்குவதற்காகவும் பல்வேறு இடங்களில் இலவசமாக மருந்துகளைக் கொடுத்து வருகின்றனர். அதுவும் ஓரளவு குணம் அடைந்து கொண்டு வருகிறது. ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் பூரண குணத்தைக் காணலாம் என்பது எனது அனுபவம். மக்கள் யாவரும் இந்யோயின் பிடியில் இருந்து விடுபட்டு வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவனை நான் வேண்டுகிறேன்.

எய்ட்ஸ் நோயும் பரிசோதனை முறைகளும்

முகவரி :
எய்ட்ஸ் நோய் ஒழிப்பு மருத்துவமையம்,
8-3/125 பெருமாள் கோவில் தெரு,
பேரையூர், மதுரை மாவட்டம் - 626703.

அரிமா டாக்டர் ஆ. தேவராஜன், R.M.P (IND.) C.B.I.M.
மாவட்டத் தலைவர் - இந்திய மருதுவம்,
முன்னாள் மருத்துவத்துவ அதிகாரி,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை

இன்று உலக மக்கள் அனைவரையுமே பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆட்கொல்லி நோய் எதுவென்றால் அது எய்ட்ஸ் நோய் ஒன்று தான்.



எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன? எய்ட்ஸ் நோய் தான் என்று கண்டரிய என்னென்ன பரிசோதனைமுறைகள் இருக்கின்றன என்பதை சுறுக்கமாவே விளக்குகிறேன். எய்ட்ஸ் எனபது வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும் ஒரு வித நோய். H.I.V: வைரஸ் என்னும் நுண்கிருமிகளால் தான் இந்நோய் உண்டாகிறது. என்பது மருத்துவ விஞ்ஞானிகளின் கண்டு பிடிப்பு (HUMAN IMMUNO DEFFICIENCY VIRUS) AIDS என்பதற்கு ஆங்கில விளக்கம் (AQUIRED IMMUNO DEFFICIENCY SYNDROME) ஒருவரின் உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து அதனால் பல நோய்கள் அவரைத் தாக்குவதற்கு வழி ஏற்படுத்துவது. ஒருவரை ஒருமுறை பாதித்து விட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்காது மரணத்தை சம்பவிக்கும் வாய்ப்புகளை அதிகம் கொண்டது. இதுவரை தக்க அல்லது சரியான சிசிச்சை கண்டு பிடிக்கப்படாதது.

பால்உறவு வழி நோய்களால் H.I.V. கிருமிகள் தாக்க வாய்ப்பு உள்ளது என்று தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம் வெளியிட்டுள்ள "எய்ட்ஸ்" என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிட்ப்பட்டுள்ளது. மேலும் அப்புதகத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ள கருத்துக்களை குறிப்பிடுகிறேன்.

மனிதரைத் தாக்கும் நோய்களில் சில பாலுறவு வழிநோய்கள் என்பது நமக்குத் தெரியும். இவற்றை உண்டாக்கும் நோய்கிருமிகள் பாலுறவு மூலமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவுகின்றன.

இந்த நோய்களில் முக்கியமானவை மேகநோய் (Syphilis) வெட்டை நோய், (Gonorrhoea) மேக நீர்ப்புண் அல்லது ஷாங்க் ராய்ட் (Chancroid).

பாலுறவு வழி நோய்களில் முதலிடம் வகிப்பது மேக நோய்தான். இதனைத் தோற்றுவிக்கும் "நுண்ணுயிரி டிரிபனிமா பேலிடம் (Tre ponema Palidum) என்பதாகும். உடலின் எந்த உறுப்பையும் இந்த நோய்கிருமி தாக்க கூடிய வல்லமை படைத்தது.

அடுத்து பிறவி மேகம் (Congenital Syphilis) என்பது ஒரு பிரிவு இந்நோயில் கருவுற்ற தாயிடமிருந்து நச்சுக் கொடி மூலமாக கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு நோய் பரவுகிறது.

எச்.ஐ.வி. கிருமிகள் பாலுறவு நோய்கள் மூலமாக பரவுவதை அறிவோம். வேறு பாலுறவு வழி நோய்கள் ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருந்தால் அவை எச்.ஐ.வி. பரவலிலும் துணை செய்யும். இந்நோய்கள் தோன்றுகையில் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதனால் புண்கள் தோன்றுகின்றன. எனவே ஆண்-பெண், பெண்-ஆண், ஆண்-ஆண் ஆகிய எவ்வழியிலும எச்.ஐ.வி கிருமிகள் பரவுவதற்கு இவை உதவலாம். இனப் பெருக்க உறுப்புகளில் புண் ஏற்படுவதுஅவற்றின் வழியாக எச்.ஐ.வி கிருமிகள் உடலுக்குள் நுழையவும் உடலைவிட்டு வெளியேறவும் வசதியான வாயில்களாக இருக்கும்.

எச்.ஐ.வி. தாக்கல் ஏற்பட்டிருக்கும் போது பிறபாலுறவு வழி நோய்களின் அறிகுறிகள் வழக்கத்திற்கு மாறாகத் தென்படுகின்றன. இவற்றின் பரிசோதனை விளைவுகளும் வித்தியாசமாக இருக்கும். இதனால் நோய் கண்டுபிடிப்பு கடினமாக இருக்கும். சிகிச்சையும் மிகக்கடினமாககிறது. மென்புண்கள் மற்றும் இனப் பெருக்க உறுப்புப் புண்களும் எச்.ஐ.வி. இருப்பவர்களில் சிசிக்சைக்கு கட்டுப் படுவதில்லை. பாலுறவு வழிநோய்களும் பாலுறவு வழி பரவும் எய்ட்ஸ் நோயும் ஒன்றுக் கொன்று ஆபத்தை அதிகரிப்பவை என்பது உணரப்படவேண்டும். மேக நோயைப் பற்றி இவ்வளவு விளக்கம் கொடுப்பதெற்கெல்லாம் காரணம் இருக்கிறது. கட்டுரையின் முடிவில் வாசகர்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள். எய்ட்ஸ் நோய் எப்படி உண்டாகிறது என்பதை ஓரளவு விளக்கி விட்டேன். அடுத்து எய்ட்ஸ் நோய் தான் என்று உறுதி செய்யப்பட ஒரு சில பரிசோதனை முறைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை சுருக்கமாகவே வரிசைப்படுத்துகிறேன்.

1. எலிசா பரிசோதனை (Elisa Test) ENZYME LINKED IMMUNO SORBENT ASSAY இம்முறை எதிர்மியங்களையும், விளைவியங்களையும் கண்டு பிடிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. வைரஸ் நுண்ணுயிரித் தொற்றுகளை கண்டு பிடிப்பதில் மிகப் பரவலாக பயன் படுகிறது. 1985 முதல் எச் . ஐ. வி. தொற்றினைக் கண்டுபிடிப்பதில் இம்முறை பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.எலிசா சோதனை ஒருவர் எச்.ஐ.வி. தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி இருக்கிறாரா? என்பதையும் அவர் உடலில் எதிர்மியங்கள் உள்ளவரா என்பதையும் தெரிவிக்கும். ஆனால் எப்போது தொற்று ஏற்பட்டது மேலும் அவர்களுக்கு நோய் உண்டாக்குமா? என்பதை இம்முறை தெரிவிக்காது.

2. வெஸ்ட்ரன் பிளாட் டெஸ்ட் : (Westron plot Test) முடிவுக்ளில் தவறு நேர்ந்துவிடக்கூடாது. என்பதற்காக இன்னொரு வகை எதிர்மியங்களை கண்டுபிடிக்கும் சோதனை தான் இம்முறை. இது சற்று செலவு அதிகமான சோதனை ஆனால் திறன் மிக்க நுட்பம் பொருந்தியது. இதனை எச்.ஐ.வி. எதிர்மியங்களை கண்டுபிடிப்பதில் ஒரு "தங்கச் சோதனை" என்றே அழைக்கலாம். இருப்பினும் இதைச் செய்வதில் சில சிரமங்கள் இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் ஒரு பரிசோதனைக் கூடத்திற்கு இன்னொன்று ஒத்துப் போகாதிருக்கலாம். இதனால் முடிவுகள் வேறுபாடு அடையலாம்.

அடுத்து எச்.ஐ.வி. தொற்றினைக் கண்டு பிடிக்கப் பல சோதனை முறைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் வருமாறு : எச்.ஐ.வி. வினை வியக்க கண்டுபிடிப்புச் சோதனை : (H.I.V. Antrgen Direction) வைரஸ் வளர்மம் (Nirul Culture) பி.சி..ஆர் பாலிமரேஸ் சங்கிலி வினை. ஏமத்திறச் சோதனைகள் மீவியச் சோதனை கள். குழந்தைகளின் எச்.ஐ.வி. தாக்கம் கண்டறிய சோதனை என பல சோதனைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றிற்கும் விளக்கம் எழுதினால் புத்தகமாக மாறிவிடும்.

பரிசோதனை முறைகளைப் பார்த்தோம் . இனி எய்ட்ஸ் நோயின் இன்றைய நிலை என்ன என்பதையே ஆராய்வோம். இன்றளவில் எய்ட்ஸ்நோய் ஆய்வுகளில் உலக நாடுகளிலுமுள்ள மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி வல்லுனர்கள் இரவும் பகலும் அயராது உழைத்துக் கொண்டு தான் வருகிறார்கள். புதுப்புது வேதிமங்கள் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. பல விஞ்ஞானிகள் உழைக்கின்றனர். எனினும் தக்க மருந்துக்களோ தடுப்பு ஊசி மருந்துக்களோ இதுவரை பிடிக்கப்படவில்லை. மருத்துவமும் அறிவியலும் இன்னமும் முன்னேறும் என்ற வலுவான எண்ணம் உள்ளத்தில் இருந்தாலும் இன்றுவரை இதற்கென உறுதியான எந்த சிகிச்சையும் இல்லை. விஞ்ஞானிகளையும், மருத்துவ வல்லுனர்களையும் நான் பாராட்டுகிறேன். அவர்களது முயற்சிக்கு நான் தலை வணங்குகிறேன். ஆனால் அவர்களது கடுமையான உழைப்பின் முழுப்பலனையும் அவர்களால் அடைய முடிந்ததா? என்றால் கேள்விக் குறியாகத்தான் உள்ளது.

இனி சித்த மருத்துவத்திற்கு வருகிறேன். மேக நோயிலிருந்து பிறந்தது தான் எய்ட்ஸ் நோய். ஆனால் நம் நாட்டிலுள்ள அல்லோபதி மருத்துவர்கள் இதை ஒத்துக் கொள்ள மறுக்கிறார்கள். மேக நோய் வேறு எய்ட்ஸ் நோய் வேறு என்று வாதாடுகிறார்கள்.

ஆனால் தமிழ்நாடு எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம் வெளியிட்டுள்ள "எய்ட்ஸ்" என்றபுத்தகத்தில் மேக நோயிலிருந்து பிறந்ததுதான் எய்ட்ஸ் நோய் என்று எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆனால் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த அகத்திய முனிவர் என்ற சித்தர் பெருமான் இவரது மருத்துவ ஏட்டில் மேகநோய் பற்றிய பாடலை எழுதி வைத்துள்ளார்.

பாடலை கீழே தருகிறேன் படியுங்கள்

" அறைகிறேன் விந்து அழிந்தால் மேகமாச்சு
அழுது அழிந்து சூடுகண்டால் வாய்வு சேரும்
பறைகிறேன் சூலை குட்டம் கிரந்தி புற்று பவுந்திரம்
பிளவை யோடு கண்டமாலை அறைகிறேன் அரையாப்பு
ஒட்டியுள்ள அருங்கரப்பான் சிறங்கு குன்மம்மலக்கட்டு
குறையவே நீர்கொண்ட க்ஷய நோய் ,காசம்
குடியாமல் பேதியோடு கிராணி பாண்டே
பாண்டுடனே காமாலை பினிசங்கள் பிரிந்து வந்து
சேருமடா பல நோய்கள் இன்னும்

இப்பாடலில் நோய் கண்டவுடன் விந்துவான சக்தி அழிந்து நோய் தாக்கப்படுவதும் அல்லாமல் இன்னும் பல நோய்கள் வந்து சேரும் என்பதை அறியும் போது மேக நோயின் அறிகுறியே தெரிகிறது. எனவே, எய்ட்ஸ் மேக நோயிலிருந்து தோன்றியது தான் என்பதற்கு இதைவிட ஆதாரம் தேவையா? இன்று எய்ட்ஸ் நோய்க்கு நவீன மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் எல்லாம் ஒரு வரிகூட வித்தியாசம் இல்லாமல் பாடல் அமைந்திருக்கிறது. ! சிந்தியுங்கள் !

எய்ட்ஸ் ஒரு புதிய நோய், இந்நோய்க்கு மருந்துகளோ, தடுப்பு ஊசி மருந்துகளோ கிடையாது. தடுப்பு ஊசிமருந்துகளே கிடையாது. இந்நோய் வந்தவர்கள் சாவதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை என்று தான் இன்றைய நவீன மருத்துவர்கள் கூறிக்கொள்கிறார்கள். ஆனால் சித்த மருத்துவம் இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று அடித்துக் கூறுகிறது.

எய்ட்ஸ் புதிய நோய் அல்ல. பழைய நோயான மேக நோயின் மறு பிறப்புத்தான் என உறுதிப்படுத்துகிறது. இன்று H.I.V. + CD4 Cells Counting என்ற வார்த்தைகள் தான் புதிதே தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை முன்பு பபூன் வேடம் போட்டவன் இன்று இராஜவேடம் போட்டுள்ளான். ஆள் அதே ஆள் தான். அதே போல் முன்பு மேக நோய் என்ற பெயர் இப்பொழுது எய்ட்ஸாக மாறியுள்ளது. நோய் ஒரே நோய் தான்.

மேலும் சித்த மருத்துவத்தில் எய்ட்ஸ் குணமாகிறது 100 நாட்களுக்கு மேல் மருந்து சாப்பிட்டால் பரிபூரணமான குணமாகிறது ஆனால் குணமான நோயாளிகளை மீண்டும் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் நெகடிவ் ஆவதில்லை. காரணம் என்னவென்றும் புரியவில்லை. ஒரு நோய் குணமானால் சோதனையின் முடிவு நெகடிவ் ஆகத்தானே இருக்க வேண்டும்! மாறாக இருப்பதால் இது பரிசோதனையின் குற்றமா அல்லது பரிசோதனை செய்யும் மருத்துவர்களின் கவனக்குறைவா? என்பது தான் கேள்விக்குறியாக உள்ளது.

ஆனால் அல்லோபதி மருத்துவர்கள் சித்தமருத்வர்களைப்பார்த்துக் கேட்கிறார்கள். நீர்கள் எய்ட்ஸ் நோயைக் குணப்படுத்திவிட்டிடதாகக் கூறுகிறார்களே! மருத்துவர்கள் கொடுத்துக் குணப்படுத்திய யாருக்கும் பரிசோதனையின் நெகட்டிவ் ஆகவில்லையே! நீங்கள் நெகட்டிவ் ஆக மாற்றிக் காட்டுங்கள் உங்களுக்கு நோபல் பரிசு தருகிறோம் என்று சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் கூறுவதிலும் நியாயம் இருக்கத்தானே செய்கிறது.! ஆனால் அவர்களிடமுள்ள பரிசோதனை முறைகள் தவறான முடிவுகளை க் காண்பிக்கும் போது நாம் என்ன செய்ய முடியும்? எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு நெகட்டிவ்'' என்ற முடிவை அறிவித்து விடுகிறார்கள். எய்ட்ஸ் நோய் இல்லாதவனுக்கு பாஸிட்டிவ் என்ற முடிவை அறிவித்துவிடுகிறார்கள்.

மேலும் இந்த உலகம் தழுவிய கணக்கெடுப்புகள், கணிப்புகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு நோக்கினால்வ கி.பி. 2000 ம் ஆண்டுக்குள் உலகம் முழுவதும் பெரியவர்களும், குழந்தைகளையும் சேர்த்து சுமார் முப்பது முதல் நாற்பது மில்லியன் பேர் (அதாவது மூன்று முதல் நான்கு கோடி) எச்.ஐ.வி. தொற்றினைப் பெற்றிருப்பர் இது விஞ்ஞானிகளின் கணிப்பு. ஆனால் சித்த மருத்துவர்களின் கணிப்பு, இந்த நான்கு கோடி எச்.ஐ.வி.'தொற்று ஏற்பட்ட மக்களையும் ஒருவர் விடாமல் சித்தமருந்துகள் கொடுத்து பூரண குணமாக்கி எய்ட்ஸ் நோயை இந்த உலகத்தை விட்டே விரட்டி அடிப்பார்கள் என்பதை நிரூபிக்கும் காலம் வெகு தூரத்திலில்லை. எய்ட்ஸ் நோய்க்கு சாவு மணி எலிசா டெஸ்ட்டிற்கு ஓய்வு மணி அடிக்கும் காலம் நெருங்கிவிட்டது.

" பிஸ்மில்லாஹ் "



மருந்தில்லா இயற்கை மருத்துவம் !

டாக்டர் கே.எம்.பகதூர் எஸ்.எம்.பி.,பி.ஐ.எம்.
ஷிபா சித்த வைத்தியசாலை,
13, முகைதீன் ஆண்டவர் நந்தவனம்
அவனியாபுரம் மெயின்ரோடு
மதுரை - 625 012.

முன்னுரை :

மாத்திரையும் மருந்தும் கொடுக்காமல் மருத்துவர் அலலது நல்லவர் ஒருவரின் நம்பிக்கையூட்டும் . வார்த்தையும் பரிவும் நோயாளியைக் குணப் படுத்தும் என்பது உண்மை. இதற்கு மேலும் ஒருவழி இருக்கிறது அதுதான் நோன்பு

"விசுவாசிகளே ! உங்களுக்கு முன்னிருந்தவர்கள் மீது விதிக்கப்பட்ட பிரகாரமே உங்கள் மீதும் நோன்பு நோற்பது விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. (அதனால்) நீங்கள் பரிசுத்த வான்களாகலாம்." குர்ஆன் 2:183

*"பசித்தருப்பது பல நோயக்கு சஞ்சீவியாகவும் ஒரு சிறந்த நிவாரணி யாகவும் இருக்கிறது. என்று நபிபகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். இந்த உண்மை இப்போது இயற்கை மருத்துவத்தில் மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. **"FASTING IS MEDICINE"** என்று மேலைநாட்டு மருத்துவர்களும் இப்போது சொல்கிறார்கள்.*

சேமிப்பு :

இயற்கையான சூழ்நிலையில் மனிதன் தனது உடம்புக்குள் ஏற்கனவே சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுச் சத்தைக் கொண்டே குறிப்பிட்ட காலம் வரை வேறு உணவில்லாமல் வாழ முடியும். இதனால் உடல் உறுப்புகள் எதுவும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அதே போல் ஆயுள் நீடிக்க விந்து சேமிப்பு மிகமிக அவசியம். விந்து விரயத்தை தவிர்ப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. உடம்பில் வலுகூடுகிறது. விந்து சேமிப்பிற்கு பல எளிய வழிகள் உள்ளன.

நோன்பின் சக்தி :

விரதம் எனப்படும் உண்ணா நோன்பின்போது முதலில் கொழுப்புப் பொருட்களும், பின் நமது ஈரலில் கிளைக்கோஜனாக சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரைப் பொருட்களும், கூடவே கொஞ்சம் புரதப் பொருள்களும் கரைந்து இரத்தத்தில் கலக்கிறது. நமது உடலின் எடையில் கால் பாகம் குறையும் வரை இவ்வாறு நடக்கிறது. பின்பு ஒருவித தேக்கம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு மேல் நோன்பு தொடரும் போது உடல் இயக்கச் செயல்கள் மெதுவாகக் குறைகின்றன. உடலில் ஊட்டச் சத்து கரையும் அளவு மெது வடைகின்றது. மிகக் கடுமையான நோய்களைக் கூட நோன்பு மூலம் நீக்க முடியும். 30 நாள் நோன்பில் உடல் பலஹீனம் அடைந்து விடும் என்பது தவறானகருத்து.

ஆராய்ச்சியின் பலன் :

1991ல் அமெரிக்க நாட்டில் கவானா என்னுமிடத்தில் 101 வயது நிறைந்த மரியன் கிராப்டர்என்பவர் 63 நாட்கள் உணவின்றி இருந்திருக்கிறார். 1931ல் தென் ஆப்பிரிக்காவில் ஏ.ஜி. வாக்கர் என்ற பெண்மணி உடல் குறைய வேண்டும் என்பதற்காக 101 நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்திருக்கிறார். இயற்கையாக ஒருவர் 70 நாட்களுக்கு மேலும் உணவின்றி இருக்க முடியும் என உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. என்றாலும் ரமலானின் பர்லான நோன்பு முப்பதும் நோயற்ற வாழ்வை உறுதிப்படுத்துகிறது. நோன்பினால் உடல்சக்தி அதிகரிப்பதுடன்

புதிய வலிமையைப் பெறுகிறது. இளமையோடு இருப்பதற்கு உதவியாக நோன்பு இருக்கிறது. பேராசியா ஹக்ஸ்ஸி உலகறிந்த உயிரியல் விஞ்ஞானி. அவர் மண்புழுக்களை வைத்து ஆராய்சி செய்தார். இறுதியில் ஒரே ஒரு முறை மட்டும் உணவு கொடுக்கப்பட்டு வந்த மண்புழு மட்டுமே 19 தலைமுறை வந்த பின்பும் கூட உயிர் வாழ்ந்த தாகக் கூறுகிறார். நோன்பினால் மனிதனின் ஆயுள்காலம் அதிகமாவதை இந்த ஆராய்சி நிரூபிக்கிறது.

திருப்பங்கள் :

நோன்பின் போது நமது உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. நாக்கின் மீது தடிப்பான படலம் ஏற்படுகிறது. வழவழ என்ற பிசிப்புடன் இருக்கும் நமது உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறுவதை இது குறிக்கிறது. பசி முழுவதும் இயல்பாகத் திரும்பும் போது நாக்கு வெண்மை நிறம் மாறி சிகப்பு நிறம் பெறும். நோன்பின் போது வெளிப்படும் மூச்சில் தீ நாற்றம் ஏற்படும். இது நுரையீரல் உயிரணுக்களில் சேர்ந்து இருக்கும் விஷக் காற்றை வெளியேற்றுவதனால் ஏற்படுகிறது. தொழுகையின்போது ஏற்படும் சுவாச இயக்கத்தினால் புதுக்காற்று உடலை நிரப்பியவுடன் உடல் முழுவதும் ஒரு புண்ணிய நறுமணம் பரவுவதையும், மூச்சு மணப்பதையும் உணரலாம். நோன்பின்போது உடல் வெப்பம் சராசரி நிலையை அடையும். நோன்பு துவக்கத்தில் நாடித் துடிப்பு அதிகமாகும். பின்பு கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற அதிக வேலை இல்லாததால் இயல்பான நிலைக்கு வந்துவிடும். உடல் எடை வேகமாக நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு பவுண்டு குறையும். ஆனால் சில நாட்கள் நோன்பை தொடரும் பொது எடைகுறையும் அளவு கட்டுப்படும். வேண்டாத அதிகப்படியான சதை மட்டும் குறையும். நோன்பு முடிந்து நல்ல உணவு உண்டு வந்தால் உடல் எடை கூடிவிடும். நோன்பின் போது இரைப்பைக்கு நல்ல ஓய்வு இருப்பதால் அதன் உட்புறச் சுவர்கள் புதிதாக அமைக்கப்படுகின்றன. புதிய திசுக்கள் உண்டாகின்றன. நுரையீரலைச் சுற்றியிருக்கம் "புளுரா" சுவர்களில் இது நாள்வரை சேர்ந்திருந்த இந்த விஷப் பொருட்கள் வெளியேறுகின்றன. மூச்சு இரைப்பு நோய் உள்ளவர்கள் இந்த நோயிலிருந்து நோன்பின் மூலம் சுகம் அடைகிறார்கள். குரல்வளை சீர்படுகிறது. கல்லீரல்இரத்தத்தில் உள்ள பித்தநீரின் அளவை சமநிலையில் வைக்கிறது. சிறுநீரகங்கள் அசுத்தங்களை நன்கு வெளியேற்றுகின்றன. இதயச்சுவர்களின் வலிமை நோன்பின்போது அதிகமாகிறது. சுத்தமான இரத்தம் இதயஅறைகளில் பாய்கிறது. இரத்ததின் நிறம் தெளிந்த சிவப்பாக மாறுகிறது.

சிறந்த உணவு :

மனிதனுக்கு அவனுடைய வயிற்றை விட கெடுதலான பாத்திரம் வேறொன்றுமில்லை. மனிதன் உயிர்வாழ சில கவளம் உண்வு போதுமானது ஆனால் அவன் அதிகமாக உண்ண வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் வயிற்றில் மூன்றில் ஒருபாகம் (அரைவயிறு) உணவிற்கும், மற்றொரு பாகம் (கால்பாகம்) தண்ணீரும், வேறொரு பாகம் (கால் வயிறு) குடல் மூச்சு விடுவதற்கு காலியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும் என நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். நாள் தோறும் பழம் சாப்பிட வேண்டும். பழங்களின் மருத்துவ குணங்களை நன்கு அறிந்த நபிகள் (ஸல்) அவர்கள் பழங்களை விரும்பி உண்டு வந்தார்.

நோன்பின் மருத்துவ நன்மைகள் :

நோன்பு நோய்களைக் குணப்படுத்துவது அல்லாமல் நோய் வராமலும் தடுக்கிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிராலை குறைக்கிறது. இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. உடலில் இரத்த ஓட்டச் சுழற்சியை அதிகமாக்குகிறது. ஆழ்ந்து சுவாசிக்க முடிகிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

நோன்பினால் தீரும் நோய்கள் :

மூட்டு வலி, ஆஸ்துமா குறைகிறது. மூச்சுக் குழற்அழச்சி, உடல் எடை, செரிமானக் கோளாறுகள் குணமடைகின்றன. உடல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுகிறது. கேன்சர் பரவும் வளர்ச்சியைக் குறைக்கிறது. உடலில் ஏற்படும் காயங்கள், ஆப்ரேஷன் காயங்கள், உடைந்த தசைகள் ஆகியவை வேகமாக வளர்சிதை மாற்றம் அடைகிறது. அத்தகைய நோய் தீர்க்கும் "மருந்தில்லா இயற்கை மருத்துவ குண மிக்க நோன்பு, மனிதன் நோயின்றிவாழ இறைவன் அருளிய நோய் நிவாரணி என்பதில் ஐயமேதும் உண்டோ?

ஈளையைப் போக்கும் இண்டு

சித்த மருத்துவமும் மருத்துவர்களின் மனநிலையும்



டாக்டர் ஐ. ராஜு S.M.D., S.M.P., R.C.H., MED. Asst.
அன்னை கிளினிக்,
30-31, நடுத்தெரு, கரும்பாலை, மதுரை - 20.
பொதுமருத்துவம்,
செயற்குழு உறுப்பினர், த.சி.வை.கு.மு.ஆ.ச. மதுரை.

ஆழிசூழ் உலகமாம் இவ்வண்டத்தின் கண், ஆதிமூலமாய் தோன்றிய அருந்தமிழ்க்குடியினரின் அழகுத் தமிழ் மொழியும், அரிய நற்கலையும், அன்பு நிறை பண்பாடும், ஆகிய இம் மூன்றும் அகிலத்திற்கே அன்றும், இன்றும், என்றும் வழிகாட்டும் முன்னோடியென, ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட உண்மையாகும். இப்படி சிறப்பு மிகுந்த செந்தமிழ் நாட்டின், கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தே முன்தோன்றிய மூத்த தமிழ்க்குடியினரின் மரபில், உலகில் நீர்வற்றி நிலப்பரப்பு தோன்றிய மூன்றாம் நாளில், முதல் முதலில் உண்டாகிய மூலிகை தான் மூதண்ட மூலிகை (அருகம் புல்) எனப்படும். அந்த மூதண்ட மூலிகை என்று சொல்லக்கூடிய முதல் மூலிகையைக் கொண்டு தொடங்கப்பட்டதுதான் தான் நமது சீர்மிகு சித்தமருத்துவம் ஆகும்.

காலங்காலமாக மக்களின் வாழ்க்கை முறையுடன் பின்னி, பிணைந்து வருவது மட்டுமல்லாமல், இன்றைய நவீன ஆடம்பர ஆர்ப்பாட்ட எதிர்ப்புகளையெல்லாம் தகர்த்து வெற்றி கண்டு ஆலென ஓடி அருகுஎன தழைத்து மக்களின் நோய் நொடிகளை தீர்க்கும் மாபெரும் சக்தியாக இன்றைக்கும் சித்தமருத்தும் விளங்குகிறது என்றால் அதில் மிகை ஏதும் இல்லை. இன்றைக்கு நாட்டில் மற்றெந்த மருத்துவ முறைகளினாலும் தீராது என கைவிடப்பட்ட சரும, கரும, நோய்களை முழுமையாகவும், பின்விளைவுகள் ஏதும் இல்லாமல் தீர்த்து வைக்கக்கூடிய மருத்துவம் எது என்றால் அந்த சக்தி தமிழ்மருத்துவம் ஒன்றுக்குத்தான் முழுமையாக உண்டு. அதுமட்டுமல்ல, மற்ற மருத்துவ முறைகளில் நோயை குணப்படுத்தக்கூடிய முறைகளை மட்டுந்தான் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆனால் நமது சித்த மருத்துவ முறைகளில் தான் வந்த நோயை தீர்ப்பதோடு இல்லாமல் மீண்டும் நோயே வராமல் தடுக்கும் முறைகளைப்பற்றி சொல்லியிருப்பதோடு, நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு, என்ற உலகத்தின் துயரங்களை வெல்லக்கூடிய பலவித அறிய காயகல்ப தத்துவமுறைகளையும் நமது சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

அத்துடன் வாதம், வைத்தியம், யோகம், ஞானம், கணிதம், சில்பம், சோதிடம், மந்திரம், விண்வெளி ஆராய்சி இப்படி சகல விதமான கலைபொக்கிஷங்களையும் வாரி வழங்கியிருக்கின்றார்கள். இவை அனைத்தையும் நன்கு ஆண்டு, அனுபவித்து, இதனால் மக்களுக்கு எந்த விதமான ஊறும் விளையாது என்று கண்டறிந்து, அதன் பின்புதான், நமக்கு வழங்கியிருக்கிறார்கள். இத்தகைய ஆற்றல் மிக்கவர்கள் யார்? எப்படி பட்ட சக்தியாலும் அழிக்கமுடியாத உடலைப்பெற்று தெய்வத்தன்மையுடன் விளங்கும் ஈடுஇணையற்ற ஏந்தல்களாம் அருள் ஞானமுனிவர்கள்தான் சித்தர்கள்.

சித்தர்கள் தான் பெற்ற இன்பம் இவ்வையகமும் பெற்று உயரவேண்டும் என்ற ஏற்றமிகு ஆவலினால் ஒளிவு மறைவில்லாமல் நமக்கு அருளியதுதான் அந்த அற்புதமான கலைகள். அப்படிப்பட்ட அந்த அற்புதமான கலைகளில் ஒன்றான மருத்துவக்கலைகயை இன்றைக்கு நமது நாட்டில் சிலர் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குகிறார்கள் என்றால் அது வியப்புக்குறியது.

ஏன் என்றால் மக்கள் கவர்ச்சி என்ற மாயையில் மூழ்கிக் கொண்டுஇருக்கும் காலக்கட்டம் இது. அவர்களைச் சொல்லி குற்றம் இல்லை. அவர்கள் மன நிலை அப்படி, கவர்ச்சி மாயையில் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் மக்களிடம் நமது சித்த வைத்தியர்கள் நமக்கு மக்களிடம் ஆதரவு கிடைக்கவில்லையே,

நம்மைத் தேடி நிறை நோயாளிகள் வரவில்லையே எல்லோரும் அலோபதி மருத்துவர்களையே தேடிப்போய்க் கொண்டிருக்கின்றார்களே என்று வேதனைப்படும் நிலையும் நம்மில் பலருக்குத் தெரியும். அதன் காரணம் என்ன? அலோபதி மருந்து தயாரிப்பவர்கள் மக்களின் கவர்ச்சி மாயைகளை புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற முறையில் மருந்துகளை கவர்ச்சியாகத் தயாரித்து மக்களின் மத்தியில் உலாவிடுகின்றனர். மக்களும் ஆகா மருந்து பார்க்க எவ்வளவு அழகா இருக்கு இப்படிப்பட்ட மருத்துகளை தரும் டாக்டர்கள் அல்லவோ நல்ல டாக்டர்கள் என்று நினைக்கிறார்கள்.

மருந்து நோயாளிக்கு நலமளிக்கின்றதோ இல்லையோ அது தனிப்பட்ட விஷயம், மருந்து பார்க்க கவர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். இது இன்றைய மக்களின் எண்ணம், இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் சித்த மருத்துவர்களாகிய நாம் நமது தயாரிப்பு மருந்துகளை இன்றைய நாகரிக முறைப்படித் தயார் செய்து (கவர்ச்சியாய்) அதில் உள்ள நன்மை தீமைகளை மக்களுக்கு விளங்கும்படியாக உலவ விட்டால்தான் மக்களிடம் நமக்கும் நம் வைத்திய முறைக்கும் ஒரு பிடிப்பு தோன்ற ஒரு பாலமாக அமையும், மருந்து கசக்கும் என்று அழுது அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அம்ருந்தை தேனிலோ, சர்க்கரையுடனோ பாலிலோ கலந்து தருவதில்லையா அதுபோல்தான் கவர்ச்சி என்ற போர்வை கொண்டு நமது மருந்துகளின் தன்மை கெடா வண்ணம் மக்களிடம் உலவ விட்டால் நோயாளிகள் நம் மருத்துவ மனைகளில் காத்துக் கிடந்து நம் மருந்துவர்களை சந்திக்கக்கூடிய சூழ்நிலை நிச்சயம் உருவாகும். நாம் இன்னும் பழைய முறைப்படியே போய்க்கொண்டிருப்போமேயானால், நாமும் நமது தொழிலும் முன்னுக்கு வரும் வாய்ப்பு குறைவுதான்.

நாம் புதுமையை காட்டி மற்ற வைத்திய முறைக்கு நமது சித்த மருத்துவம் சளைத்தது அல்ல என்று காண்பித்தால் என்ன தப்பு? இதை நான் மட்டும் இங்கே சொல்லவில்லை நம்மில் பலவைத்தியர்களின் மனதிலும்இந்த எண்ணம் உண்டு. ஆனால் ஒவ்வொரு வரும் இதை நாம் எப்படி வெளியிடுவது என்று கூச்சப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். நமது மாண்புமிகு தமிழக நிதி அமைச்சர் நாவலர் நெடுஞ்செழியன் அவர்கள் கூட ஒரு விழாவில் பேசும் போது, சித்த மருத்துவத்தில் சில மாறுதல் செய்யுங்கள் (கவர்ச்சியாக) மாத்திரை, கேப்சூல் வடிவத்திலும் நோயாளிகளுக்கு தயார் செய்து கொடுங்கள் என நயம்பட உரைத்தார்கள். ஆண்டு தோறும் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களை அலோபதி மருந்துகளுக்கு கொட்டியும் அதனால் பலன் பெற முடியாத மக்களுக்கு இனிநாம் தான் வழிகாட்டி. பொன் கோடி குவிப்பினும், புகழ் உடம்பு எய்தினும் புன்னகை மிளிரப் புவியில் வாழ்வதற்கும் வரியவர்க்கும், வாழ்வில் சுவையூட்டி சுறுசுறுப்பளிப்பதற்கும், உற்சாக மூட்டி ஊக்கப்படுத்துவதற்கும் என்றும் உற்துணையாய் இருப்பது குன்றா உடல் நலமேயாகும்.

இயந்திர வாழ்வில் மாந்தர் உழலும் இன்றைய நவீனஉலகில் பிணிகள் மண்டிப் போய் விட்டபடியால் நோய்களைக் கண்டு நொந்து போகாமல் பிணிகளின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு நல்நிலை அடைவதற்கு நல்ல தொரு மருத்துவம் நமது சீர்மிகு சித்த மருத்துவம் ஆகும். இதை உலகத்து மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்ட சித்த மருத்துவர்களாகிய நாம் அனைவரும் கடமைப்பட்டவர்கள் ஆவோம் என்று கூறி உங்களின் நன் முயற்சிகள் யாவும் வெற்றிபெற்று வாழ்வில் வளமும், நலமும், பொருளும், புகழும் பெற்று சிறப்படைய எல்லாம் வல்ல இறைவனையும் சீர்மிகு சித்தர் பெருமான்களையும் அடிதொழுது வேண்டிக் கொள்ளுகின்றேன். மேலும், வெள்ளிவிழா மற்றும், சட்ட நாதர் சித்தர் விழாவில் கலந்துகொண்டோருக்கும், கலந்த கொள்ள முடியாதவர்களுக்கும் மீண்டும் அடுத்து வரும் விழாவில் கலந்து கொண்டு நமது கருத்துகளை பரிமாறிக் கொள்வோம். என்று கூறி இக்கட்டுரையை மலரில் வெளியிட்ட மதுரை சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் பொறுப்பாளர்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றியையும் வணக்கத்தையும் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

சீவனுள்ள சித்த மருத்துவம்

டாக்டர் சூ. மரியமிக்கேல் L.I.M., H.P.S.M., SM.P.
டாக்டர் காணிக்கராஜ நகர்,
அருவங்காடு (அஞ்சல்) நீலகிரி (மாவட்டம்) - 643 202
போன் : 284 (Ketti)/57284

சிவனென்ன சிவனென்ன வேறிலை
சீவனார் சிவனாரை யறிகிலர்
சீவனார் சிவனாரை யறிந்த பின்
சிவனார் சிவநாயிட்டிருப்பாரே - (திருமந்திரம்)

சீவன் சிவனே எனக் கொண்ட தமிழ்நாடு தொன்று தொட்டு வளர்ந்து வரும் நாடாகும். இத்தாய் திருநாட்டினை தொன்மை, மரபு, வாழும் மக்களின் வாழ்க்கை நிலை, மொழியின் சிறப்பு, கலை வளர்ச்சி, கடவுள் வழிபாடு, தமிழ் மருத்துவம், பண்பாடு இவைகளை சிறப்பாகக் கொண்டு முதன்மையாக வழிநடத்துகிறது.

சிவனோடு சீவனாக சிவனால் வழங்கப்பட்ட சித்த மருத்துவம், தமிழ் மக்களது மருத்துவம் இத்தமிழ் மருத்துவம், பல்வேறு சித்திகளில் வல்லமையும், சித்தியும், பெற்ற பதினெண் சித்தர்கள், கொண்ட சித்த மருத்துவ அவையினரால் ஏற்றிப் போற்றப்பட்ட மருத்துவம் எத்தகைய சிறப்பு மிக்க மருத்துவம் எனக் கூறவும் வேண்டுமோ. இந்த சித்த மருத்துவம் வ்ளர சித்த மருத்துவர்கள் பாடுபட வேண்டும்.

சிவத்தை ஆணாகவும் சக்தியை பெண்ணாகவும் மாயையினைக் கொண்டு ஒன்றுபடுத்தி (சிவமாக்கி) தோற்றப் பொருளுக்கே வித்தாக நின்று சித்தாய் எங்கும் பரந்து உயிர்ப் பொருளாக சித்த வித்தகர்களுக்கு கருப் பொருளாக சீவனாக விளங்குகிறார் சிவன்.

சிவன் சக்தி மாயை என்னும் இம்முப்பொருளையும் ஒன்றுபடுத்தும் போது கடவுள் சிவனை (Proton) சக்தி யை (Electron) மாயைகளை (Neutron) எனக் கொள்ள வேண்டும். ஆக சிவன் சத்துப் பொருளே ஆயினும் மற்ற இரண்டும் இல்லாமல் செயல்படவும் இயங்கவும் முடியாது எனஅறியப்படுகிறது.

இதே போன்று தான் சித்த மருத்துவம் வளர்ந்திட சிறப்பு மிக்க சித்த மருத்துவருடன், சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பான மருந்துகளும், மக்களின், ஆர்வமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். வளர்ந்து வரும் உலக சூழ்நிலைகளுக்குத் தக்கவாறு சித்த மருத்வமும் செயல்பட வேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தில் நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளும் இயற்கை முறை, நோய்வந்த பின் தீர்க்கும் ஆற்றல் உடலை நெடுநாள், அழியாமல் காப்பாற்றும் திறன், காயகற்பத்துள்ளடக்கிய - மணி, மந்திர அவிழ்தங்கள் இவை அனைத்தும் தமிழ் மருத்துவத்திலே சீவனாகச் சிறப்பிடம் பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது.

" நோய் நாடி நோய் முதனாடி அது தணிக்கம்.
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல் " என்று கூறுகிறது குறள்.

அதே போன்று ஞானத்தில் கண்ட சித்தர் சட்டமுனி கூறியுள்ளார்.

"அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே
அறிந்து தான் ப்பார்க்கும் போதே"

என்று கூறியதை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

அண்டத்தில் மண்-நீர்-நெருப்பு-காற்று-வான் ஆகியவைகள் தட்ப வெட்ப மாறுபாட்டாலும் நவக்கிரகங்கள் இடம்விட்டு இடம் மாறபடுவதால் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் - பூமி நடுக்கம் (மண்) வெள்ளப் பெருக்கு (நீர்) எரிமலை வெடிப்பு (நெருப்பு) புயல்காற்று (காற்று) இடிமுழக்கங்கள் (வான்) இவைகளை ஒரு "சக்தி" இருந்து இயக்கவைப்பது போல், மனித உடலையும் 96 தத்துவங்களுடன் கூடிய மனித உடலின் அமைப்பையும், அதன் இயற்கை தொழில்களையும் அறிந்ததுடன், புலனுக்கு எட்டாத சூட்க்கும சரீரத்தின் அமைப்பையும், அதன் தொழில்களையும், அச்சடலத்தே குடி கொண்டு உலவும் உயிரின் பண்புகளையும் ஓர் சக்தி மாயையுடன் கூடி இயக்கிவருகிறது. இத்தகைய உண்மையை உணர்த்துவது சித்த மருத்துவமாகும்.

இதையே,

"அத்தனமைந்தவுடலிரு கூறினிற்
சுத்தமதாகிய சூக்குமஞ்சொல்லுங்காற்
சத்த பரிசருபரசகந்த
புத்திமானாங்காரம் புரியட்ட காயமே"

சிவன் அமைந்த உடல் தூய்மையானதும் நன்மையானதுமான பொருள்களைப் பெற்றது.

1) வெளி-வளி-தீ-நீர்-மண் ஆகிய ஐந்தும்,
2) கேட்டல்-உணர்தல்-காணல்-சுவைத்தல்-முகர்தல் ஆகிய ஐந்தும்
3) காது-தோல்-கண்-நா-மூக்கு ஆகிய ஐந்தும்
4) புத்தி-மனம்-அகங்காரம் ஆகிய மூன்றும் ஆக இப்பதினெட்டுத் தத்துவங்களால் ஆக்கப் பெற்றதில் பின் கூடிய எட்டும் "புரியட்டகாயம் எனப்படும்".

இந்த சூட்க்கும உடலாகிய பிண்டம் அதில் உள்ள ஐம்பூதங்களால் மாறுபடும் போது வாத - பித்த - கபங்கள் தம் நிலையில் புரண்டு கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றன. இதைக் கண்டு - தீர்க்க திருமூலர் எண்ணாயிரத்துள் கூறப்பட்டுள்ளது.

"மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்ப துள நோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்பதினி நோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே"

ஐம்பூதங்களின் கோளாறுகளினால், மாறுபாட்டினால் காயப்பையாகிய உடலில் உள்ள உயிர்வெளியாகி விடின் உடல் அழியும். ஆதலின் அவ் உயிர்அழியாதிருக்க உடல் நோயைப் பெறாதிருக்கச் செய்வதும் மனநிலை கெடாதிருக்கவும், நோய் வராதிருக்கவும், சாவைத் தடுத்து சுகவாழ்வு வாழவும் நம் நாட்டு மருத்துவ மூலி கைகளைக் கொண்டு சிறப்பாக செயல்பட சித்த மருத்துவம் வழிகாட்டுகிறது.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில் :

"எட்டினி லைந்தாகு மிந்திரியங்களும்
கட்டிய மூன்று கரணமு மாயிடும்
ஒட்டிய பாசமுணர்வது வாகவே
கட்டி யவிழ்த்திங் கண்ணுதல் காணுமே"

காது - தோல் - கண் - நா - மூக்கு இவை ஐந்தும் மேல் அறிவுக் கருவிகள் என்றும் புத்தி -.மனம் - அகங்காரம் இவை மூன்றும் உள்ளறிவுக் கருவிகள் என்றும், இவைகள் யாவும் இன்ப துன்பங்களை நுகர்தலால் இவைகளே பாசமாம் இப்பாசத்தால் வந்த கட்டுப் பாட்டை அவிழ்ப்பதே சித்தமாகும்.

இதையே "சிவாயநம" என ஓதி சித்தத்தை ஓர் நிலையில் நிறுத்தி ஆசைகளை (பற்றுகளை) யறுத்த வித்தை சித்த மருத்துவத்தில் மட்டுமே உள்ளது என்பது சிறப்பாகும்.

நிமிடத்திற்கு எழுபத்திரண்டு தரம் குவிந்து விரியும் இரத்தாசயத்தைச் செயலற்று நிற்கச் செய்யவும்.

நாளொன்றுக்கு இருபத்தோராயிரத்து அறுநூறுதரம் இடைகலை - பின்கலையாகப் பாயும் சுவாசத்தைசுழி முனையில் நிறுத்தி, ஆயுளைப் பெருக்கும் திறமையையும், பூமியில் புதைக்கப்பட்டாலும் உயிர் துறவாது இருக்கும் வல்லமையையும் காற்றே - கடவுள் என்ற சித்தாந்தத்தையும் இன்ன பிற சித்திகளையும்பெற்றவர்கள் சித்தர்களே.

"போவதா மெய்யின் மூலம்
சூரியினிற் பொலிபி ராணன்
ஆவதாம் வாயுவைக் கும்பித்
தரியநேத்திரமையத்தில்
தூவிரு நாசி பாயுஞ்
சுவாசமுன் றொன்றைக் கட்டின்
சாவதில் லாம லொன்றுஞ்
சகத்திற் சஞ் சரிக்கலாமே" (பரராச சேகரம்)

இதையே தற்போது மெடிட்டேஷன் என்று கூறப்படுகிது. மூச்சை அடக்கி மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி நம் மனம் என்னும் வயலில் நல்ல எண்ணங்கள் என்ற விதைகளை விதைத்து நல்ல செயல்களை பயிராக வளரச் செய்வோம். இதையே சித்த சீவன் நமக்கு கொடுத்துள்ளது ஆன்ம சிந்தனை மக்கள் மனத்திலே பதியச் செய்து சித்த மருத்துவத்தை பரப்புவோம். அதுவே நமது வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும்.



துடிக்கும் இதயம் அழுகின்றது

டாக்டர் சி. மகாலிங்கம்
அரசு ஊரக மருத்துவ அலுவலர்,
Ex. இம்ப்காப்ஸ் இயக்குனர்,
செயலாளர் : சேலம் மாவட்டம் சித்த வைத்திய சங்கம்,
3/3, சோளம்குள்ளம் லைன்,
சேலம் - 636 005.

அண்டங்களில் அற்புதமானது பூமி, இப்பூமியில் அற்புதமான படைப்பு ஆறறிவு மனிதன். அவனது உடல் மிக அற்புதம். அதனினும் மிக அற்புதம் அவனது இதயம். கருத்துக்களின் உறைவிடம் எண்ணங்களின் எழுச்சி இன்பதுன்ப உணர்வுகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் உடல் இயக்கம், செயல் ஆகியவற்றின் அதிகார பீடம் இதயம் ஆகும்.

ஆண்டவன் படைப்பில் அத்தனை உயிரினங்களும், அவற்றின் அவயவங்களும் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுக்கின்றன. ஆக்கவேலைக்கு பயன்படும் அத்தனை இயந்திர சாதனங்களும் பொருள்களும் ஓய்வு எடுக்கின்றன. ஆனால்,

இயற்கையால் இயக்கிவிடப்பட்ட இதயம் மட்டும், இறுதிவரை இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. இதற்கு ஓய்வு எப்போது? மரணம் எப்போதோ! அப்போது!!

ஈடில்லா அன்னையின் அடிவயிற்றில் அண்டம் பிண்டமாகி பிண்டம் பிள்ளையாகி, பிள்ளை பிறந்தவுடன் இயங்க ஆரம்பிக்கும் இதயம் துடிக்கின்றது. துடித்துக் கொண்டே இருக்கின்றது. இத்துடிப்பிற்கு இதயத்திற்கு அலுப்பு, சலிப்பு இருக்காதா? இருக்கும். சிற்சில சமயங்களில், அதன் அறிகுறிதான் அழுகை. ஆம் இதயம் அழுகின்றது.

உடல் உறுபிணி அடைகின்றது. அது அழுகையின் முதல் குரல் Cardio Vascular Neurosis என்பது இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களிலும், இயக்க நரம்புகளிலும், ஏற்படும் மாறுதல்களின் தொகுப்பு ஆகும்.

ஊறு அடையும்போது இதயத்தின் இரத்த குழாய்களும், நரம்புகளும், எப்போது தன் நிலையிலிருந்து மாறுதல் அடைகின்றது. அதன் காரணங்கள் என்ன என்பதைக் காண்போம்.

உடலில் காயங்கள் ஏற்படும்போதும், விபத்துக்கள் ஏற்படும் போதும் அதனால் மனஅதிர்ச்சி அடையும் போதும் தொழில் பாதிப்பு அதனால் வேதனை அடையும் போதும் குடும்ப சண்டை சச்சரவின் போதும் மனஅமைதியின்மை போன்ற இந்நிகழ்ச்சிகளில் இதயம் இந்த சோதனையை அடைகிறது.

மேலும் காசநோய் உள்ளவர்கள் இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்கள், நரம்புதளர்ச்சி தேகவாகு உடையவர்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள்.

மருத்துவர்களாகிய நாம் இதை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது? நோயாளி நம்மிடம் இடதுபக்கம் படுத்தால் இதயம் பாரமாக உள்ளது போல் உள்ளது என்பார். மேலும் இடது மார்பு காம்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் ஒருவிதமான வேதனை இருப்பதாகக்கூறுவர்.

மேலும் இதன்குறிகள் தூக்கமின்மை, ஆழ்ந்த சுவாசம் விட இயலாமை முதலியன. பெரும்பாலும் மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில் பெண்களுக்கு இந்நோய் தோன்றும். இதை Climateric Neurosis என்பர்.

சில நபர்கள் தூக்கம் இன்மை காரணமாக அவதிப்படுவர் இவர்கள் படுக்கைக்கு செல்லுமுன் சுமார் அரைமணி நேரம் உலாவி வருதல் நல்லது. தூக்கம் நன்றாக வரும்.

இந்நோய்க்காரர்களின் அடிப்படை காரணங்களை ஆராய்ந்து அது அகற்றப்பட வேண்டும்.

இவர்கள் முறையான தொழில், சரியான சத்துணவுகள் போதுமான ஓய்வு, நல்ல தூக்கம், சுகாதார -மான காற்றோட்டம் எப்போதும் உற்சாகமாக இருத்தல், ஆகியவற்றை கடைபிடித்தல் வேண்டும். பீடி சிகெரட் பிடித்தல் முதலியவற்றை விட்டு விட வேண்டும்.

இதயத்தின் அடுத்த அழுகுரல் ஹைப்பெர்டென்ஷன் ஆகும்.

(HYPERTENSION)

இதயத்தை சுற்றி இருக்கின்ற மிகசிறு இரத்தகுழாய்களின் இறுக்கத்தின் காரணமாக சுருக்கம் ஏற்பட்டு. அதன் காரணமாக இரத்தகுழாய்களில் அதிக அழுத்தம் உண்டாகும் நிலையாகும்.

எனவே High Arterial Pressure எப்போது உண்டாகின்றது. சாதராணமாக ஆவல், ஆச்சரியம், (வியப்பு) முதலிய நிலைகளிலும் வெகுதூரம் ஓடுதல், குளிரில் ஈடுபடுதல் முதலிய நிகழ்ச்சிகளாலும் தற்காலிக இரத்த அழுத்தம் உண்டாகி பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வந்து விடும்.

அடுத்ததாக உடலில் உள்ள சுரப்பிகளில் சுரக்கும் நீரானது இரத்த குழாய்களை சுருங்க வைக்கும் தன்மையை கொண்டதாக இருக்கும். இதனால் இரத்த அழுத்தம் உண்டாகிறது.

இந்த நோயினை இரசாயன மருந்துகள் கட்டுப்படுத்தினாலும் ஆண்மைக்குறைவு, களைப்பு, கால்வலி , கண்பார்வை மங்கல் போன்ற சிக்கலான நோய்களை ஏற்படுத்தும். எனவே இரத்த அழுத்த நோய்க்கு இயற்கை சிகிச்சை முறையே அதிக பயனாகின்றது.

முருங்கைக் கீரை, வெங்காயம், வெந்தயம், பூண்டு, சீரகம், எலுமிச்சைப்பழம், அவரை, பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, கோஸ், பொட்டுக்கடலை போன்ற காய்கறி, தானிய வகைகளை அன்றாடம் பயன்படுத்துவது மூலம் குறிப்பாக முருங்கைக்கீரை சூப்பு வாரம் 2 நாட்கள், கோஸ், அவரை, நூல்கோல், கேரட் இவைகளின் சூப்புகளையும் தினம் ஒருவேளை சாப்பிடலாம். மது, காப்பி, புகையிலை, அதிக உழைப்பு, அதிகமான கொழுப்பு இவற்றை நீக்குவதன் மூலம் தினம் காலை மாலை நடந்து வியர்வை வடிய உழைப்பதினாலும் மனக்கவலையை மறக்க, மதத்திற்கு தகுந்தாற்போல் இறைவழிபாட்டினாலும் தியானங்களினாலும், இரத்த அழுத்தம் மருந்து இன்றி குணப்படுத்தலாம்.

மூன்றாவதாக சிறுநீரகக் கோளாறுகளில் High Arterial Pressure இருக்கும். இதை Renal Hypertension என்பர்.

எனவே இரத்த அழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்கள் தங்கள் நடைமுறை பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். தினம் 1 மணி நேரம் வெளியில் உலாவுதல் புகை பிடிக்காமை நல்லது. திட்டமிட்ட நேரம் தொழில் செய்தல், போதுமான ஓய்வு, முதலியன நோய்தடுப்பு முறைகள் ஆகும்.

ஆக அதிக கோபம், ஆவேசம், அதிக உணர்ச்சி வசப்படல் தவிர்க்கப் படவேண்டும். அளவோடு கட்டுப்பாட்டுடன் இருத்தல் சிறந்தது. இதுவே சிறந்த மருந்தாகும்.

இதய நோய் போக்கும் செம்பரத்தம் பூ

முத்தோடங்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் முக்தோடங்கள்
ஹோமியோ பதியிலும் முத்தோடங்கள்



டாக்டர் M.M. அப்துல் காசிம் R.H.M.P. R.I.M.P.
ஆய்வு மருத்துவர் & நிறுவனர்
ஓமியோ & சித்தமுறை மருந்துகள் ஆராய்ச்சி மையம்,
4/538, பாரதிதாசன் தெரு,
சதாசிவ நகர், மதுரை - 625 020.

குறிக்கோள் :

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் தமிழ் நாட்டில் சித்தர்கள் கண்ட சித்த மருத்துவத்திற்கும், இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் ஜெர்மனி நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஹோமியோபதி மருத்துவத்திற்கும், ஏராளமான ஒற்றுமைகள் இருப்பதை அறிந்து ஆச்சரியப்படாமல் எவராலும் இருக்க முடியாது.

சித்த மருத்துவத்தில் சிறந்த மருத்துவர்கள் பலர் ஓமியோபதி மருத்துவத்தை ஓரளவு அறிந்துள்ளனர். ஓமியோபதி மருத்துவத்தில் சிறந்தவர்கள் ஓரளவு சித்த மருத்துவத்தையும் அறிந்துள்ளன்ா. இரண்டு மருத்துவ முறைகளிலும் பதிவு பெற்று ஏதாவது ஒரு மருத்துவ முறையில் மட்டும் சிறந்து விளங்குபவர்கள் உள்ளர். பதிவு ஏதும் பெறாமலும் ஓமியோபதி, சித்த மருத்துவத்தையும் அறிந்து சிகிச்சை செய்பவர்களும் ஏராளமாக உள்ளனர். நம் தமிழ்நாட்டில் சித்த மருத்துவர்களையும், ஓமியோபதி மருத்துவர்களையும் பிரித்து பார்க்க முடியாத படி இவ்விரு வகை மருத்துவர்களும் பின்னிப்பிணைந்துள்ளனர். இவர்களை எல்லாம் சற்று சிந்திக்க வைப்பது இவ்வாராச்சிக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நாட்டு மருத்துவ முறை :

நாட்டு மருத்துவ முறை என்றழைக்கப்படும் சித்த, ஆயுர் வேத, யூனானி ஆகிய மூன்று மருத்துவ முறைகளிலும் வாதம், பித்தம், கபம் எனப்படும் முத்தோடங்களே (எந்த நோய்க்கும்) எல்லா நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்கள் என இம்மூன்று மருத்துவ முறைகளும் திட்டவட்டமாகக் கூறுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் வாத, பித்த, கபமாகிய மூன்றும் அவை இருக்க வேண்டிய அளவுகளில் - நிலைகளில் மாறுபடும் பொழுதும் ஒன்றோடு மற்றொன்று சேர்ந்து தொந்திப்பதாலும் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதை சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். அத்தோடு வாத, பித்த, கப நாடிகளின் அளவு 1-½-¼ என இருந்தால் எந்த நோயும் இல்லை என்றும் தெளிவாக்கியுள்ளனர்.

ஓமியோபதியில் முத்தோடம் :

ஓமியோ மருத்துவம் (200) இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஜெர்மனி நாட்டில் தோன்றியது. சாமுவேல் ஹானிமன் என்னும் ஆங்கில மருத்துவத்தில் உயர்ந்த பட்டம் பெற்ற ஆங்கில மருத்துவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஓமியோபதி மருத்துவத்திலும் (எந்த நோய்க்கும்) எல்லா நோய்களுக்கும் முத்தோடங்களே அடிப்படைக் காரணங்கள் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது. அந்த முத்தோடங்கள் இலத்தீன் மொழியில் சோரா-சிபிலிஸ் -சைகோசிஸ் என்று கூறப்பட்டு அவை விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஓமியோபதி மருத்துவமே தெரியாதவருக்கும், ஓமியோபதி மருத்துவத்தைக் கற்க தொடங்கும் போது சோரா-சிபிலிஸ்-சை-கோசிஸ் என்று படிக்கும் போது ஒன்றுமே புரியாது விளங்காது. இதில் அதிசயம் ஒன்றுமில்லை இம்மூன்று தோடங்களையும் புரிந்து கொள்ளாமல், அறிந்து கொள்ளமால் நோயாளிகளுக்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்த முடியாது.

சித்த முறையில் வாத - பித்த - கபத்தை புரிந்து கொள்ளாமல் சித்த மருத்துவர்கள் வைத்தியம் செய்ய முடியுமா?

சித்த மருத்துவ வாதமும் ஓமியோபதி சோராவும் :

இவ்விடத்தில் வாதம் என்பது வாத நோயைக் குறிப்பிடவில்லை. சித்தர்கள் கூறும் காற்று - வளி - வாயு - வாதம் என்னும் தோடத்தை மனதில் வைத்துக் கொள்க. வாதம் தன்நிலை மாறும்போது அதாவது வாதம் இருக்க வேண்டிய அளவிலிருந்து வேறுபடும் போது அதாவது வாதம் இருக்க வேண்டிய அளவிலிருந்து வேறுபடும் பொழுது தான் நோய்கள் உண்டாகின்றன. என்பது மட்டுமல்ல. பித்த நோய்களையும், கபநோய்களையும் தூண்டி விடவும் அதிகமாகக்கவோ, குறைக்கவோ இந்த வாதவே அடிப்படைக் காரணமாகிறது.

If Vatha Deranged it is the Principle factor which lies at the root of all Diseases என்று சாம்பசிவம் பிள்ளை தன் மருத்துவ அகராதியில் குறிப்பிட்டுள்ளார். எனவே பித்த, கப நோய்களுக்கும் வாதமே மூலகாரணமாகின்றது.

ஹோமியோபதியில் குறிப்பிடப்படுகிற "சோரா" என்னும் தோடத்தால் தான் சகல நோய்களும் உண்டாகின்றன. எந்த நோய்க்கும், எல்லா நோய்களுக்கும் இந்த சோரா, என்ற தோடமே முழுமையான - முதன்மையான அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கின்றது என்று கூறப்படுகிறது.

"Psora is the root cause of any disease and all diseases"

இந்த சோரா முதலில் மனதையும், பிறகு உடலை இயக்கங்களையும் கோளாறு அடையச் செய்கிறது. மற்ற இரண்டு தோடங்களான சிபிலிஸ் - சைகோசிஸ் ஏற்படவும் இந்த சோராவே முதல் மூல காரணமாகிறது.

சித்த மருத்துவ பித்தமும் - ஓமியோபதி சிபிலிசும் :

பித்தம் - தன் நிலையில் மாறுபாடு அடையும் போது பித்த நோய்கள் விளைகின்றன. பித்த நோய்களான கல்லீரல் கோளாறுகள் இரத்த சம்பந்தமான நோய்களும், இரத்த ஓட்ட சம்பந்த நோய்களும், சிறுநீர் உறுப்புக்கள் சம்பந்த நோய்களும் உண்டாகின்றன.

ஓமியோ சிபிலிஸ் நோய்களும், கொடிய உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்களே, இரத்தக் கேடுகளால் ஏற்படும நோய்களே மேலும் பித்த நோய்களான மூத்திர உறுப்பு நோய்களும் உண்டாகின்றன. சிபிலிஸ் என்பது ஓமியோ பதியர்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது போல ஒழுக்கம் தவறிய நடத்தை கெட்ட நிலை மாதர்களுடன் உடல் உறவு கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்கள் மட்டுமல்ல, மனைவியுடன் கணவன் கண்ட கண்ட நேரங்களில் உடல்உறவு கொள்வதாலும் அடிக்கடி உடல் உறவு கொள்வதாலும், உணவு உண்டவுடன் உடல் உறவு கொள்வதாலும் கடுமையான சூடுண்டாகி பலவகை கொடிய பித்த நோய்கள் உண்டாகின்றன. தகாத உடல் உறவு என்றே குறிப்பிடப்படுகிறது. என்பது கவனிக்கத்தக்கது. இப்படி ஏற்படும் ஆண், பெண் பிறப்புறுப்பு நோய்களே வெட்டையாகி முற்றி மேக நோய்களாக உருவெடுக்கின்றன.

சித்த மருத்துவ கபம் : ஓமியோபதி சைகோசிஸ்

சித்தர்கள் நமது உடலில் தண்ணீர் சத்தையே கபம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். இவ்விடத்தில் கபம் எனப்படும் பொழுது சளியையோ, கபத்தையோ குறிப்பிடவில்லை, கபம் தன் அளவில் - நிலையில் மாறுபாடு அடையும் போது மனித உடலில் தண்ணீரின் அளவு கூடும்போது குளிர்ல - குளிர்ச்சி . சீதளம் ,ஏற்படுகிறது. இதனார்ல பூந்தசைகளிலிருந்து கபம் உற்பத்தி அதிகமாகிறது. அதனால் சளி, கபம், காசம், சுவாசகாசம், க்ஷயம் போன்ற கப சம்பந்த மான நோய்கள் உண்டாகின்றன.

ஓமியோபதி சைகோசிஸ்

ஓமியோபதி சைகோசிஸ் தோடத்திலும் மனித உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றவே பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குளிர்ச்சியோ, தண்ணீரோ எந்த உருவத்திலிருந்தாலும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை ஹைட்டிராஜினாய்டு உடல்வாகு என்று ஓமியோபதியர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். சீதள உடல் மற்றும் வாதசூலை நீர் ஏற்பட்டு மூட்டுக்களில் நீர் தங்கி ஏற்படும் நோய்கள் பல உண்டாகின்றன.

முத்தோடங்களின் பிணைப்பும், இணைப்பும் :

சித்த மருத்துவத்திலும் சரி ஓமியோபதி மருவத்திலும் சரி, தனி வாத நோய்கனோ, தனி பித்த நோய்களோ! தனி கப நோய்களோ! தனியாக மற்ற ஒன்றிரண்டின் கலப்பின்றி வருவதில்லை என்பதை அந்தந்த நோய்களுடன் காணப்படுகிற நோய்களின் குணங்குறிகளை ஆராய்ந்தால் நன்கு புரியும்.

வாதம் 80 வகை என்று திட்டவட்டமாக வகுத்துள்ளனர் சித்தர்கள். அந்த 80 - வகை வாதநோய்களின் குணங் குறிகளை சற்று ஆராய்ந்தால் அக்குணங்குறிகளில் பித்த நோய்களின் குறிகளும் - கப நோய்களின் குறிகளும் பின்னிப் பிணைந்திருப்பதை நன்கு அறிய முடியும்.

அதே போல பித்த நோய்கள் 40 எனக் குறிப்பிடப்படும் 40 வகை பித்த நோய்களின் குணங் குறிகளிலும் மற்ற இரண்டு வாத, கப நோய்களின் குறிகள் இருப்பதைக் காணமுடியும்.

சித்தர்கள் கபநோய்கள 96 எனக்கூறி விளக்கப்படும் குணங்குறிகளில் மற்ற இரண்டுவாத பித்த நோய்க் குறிகள் காணப்படுவதையும் ஆராய்ந்தால் அறியலாம்.

ஓமியோ மருத்துவத்தில் காணப்படுகிற சோரா - சிபிலிஸ் - சைகோசிஸ் ஆகிய முத்தோதடங்களின் குணங்குறிகளை தனித்தனியாக ஆராயும் போது மற்றவற்றின் கலப்பு - பிணைப்பு இருப்பதை அறியலாம்.

இப்படிப்பட்ட காரணங்களால் தான் சித்த மருத்துவத்திலும் சரி, ஓமியோபதி மருத்துவத்திலும் சரி, ஒன்றிரண்டு நோய்களுக்கு பல மருந்துகள் தேவைப்படுவதையும், பல நோய்களுக்கு வன்மையாலன ஒன்றிருண்டு மருந்துகளே போதுமானது என்ற நிலையும் உள்ளன. எனவே தான் ஒவ்வொரு மருத்துவரும் நோயாளியை அவருக்கு வந்துள்ள நோயின் தன்மை - கடுமை முதலியவற்றை அவசரப் படாமல் அமைதியாக ஆராய்ந்து சரியான மருந்தை தேர்ந்தெடுத்து - கேடு செய்யாதபடி அளவு எச்சரிக்கையாகவும் கவனமாகவும், முறையாகவும் மருந்து கொடுத்து சிகிச்சை செய்தால் பல கடுமையான நோய்களையும் மற்ற மருத்துவத்தால் தீராது எனக் கருதப்படுகிற நோய்களை அறுவை சிசிச்சை தவிர வேறு வழியே இல்லை என்று கூறிவிட்ட நோய்களையும் குணப்படுத்த இயலும் என்பதில் எள்ளவும் சந்தேகமே இல்லை.

முக்கிய குறிப்பு :

சித்த மருத்துவத்திலுள்ள வாத-பித்த-கபம் என்னும் முத்தோடங்களும், ஓமியோபதியில் குறிப்பிடப்படுகின்ற சோரா-சிபிலிஸ்-சைகோசிஸ் என்னும் முத்தோடங்களும் முழுக்க முழுக்க நூறு சதவிகித ஒற்றுமை உடையவை அல்ல என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது.



மாதர் நோயும் சித்த வைத்தியமும்

டாக்டர் ராஜாகோபால்,
எண் : 47,4வது குறுக்குச் சாலை, ராபர்ட்ஸான்பெட்
கே. ஜி. எப் - 563 122 (கர்நாடகா)

சாதாரணமாக பெண்களுக்கு வெளியில் சொல்ல முடியாத பலதர ரகசிய வியாதிகள் தோன்றுகின்றன. இம்மாதிரி வியாதிகளால் அவதியுறும் பெண்கள் வெளியில் சொல்லாமல், டாக்டரிடமும் சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு நாளுக்கு நாள் நோய் அதிகரித்து உடல் நலிந்து அவதியுறும் பெண்கள் எத்தனையோ பேர், நோய் முற்றி கடைசி காலத்தில் வேறு வழியின்றி மருத்துவரை நாடி ஓடும் பெண்களின் அவல நிலை. அப்பா! சொல்லொண வேதனை பெண்களின் வேதனை. அம்மாதிரியான ரகசிய வியாதிகளுக்கு நல்ல நல்ல மருந்துகளை நமது தமிழ் நாட்டு சித்தர்கள் எழுதி வைத்து போய் இருக்கிறார்கள். நோயை முற்றிலுமாக குணப்படுத்தக்கூடிய மிக அருமையான மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஆங்கில மருந்துகளால் குணம் ஏற்பட்டாலும், மீண்டும் அந்நோய் வரக் கூடும். மேலும் ஆங்கில மருந்துகளின் எதிர் விளைவுகளால் வேறுபல வியாதிகள் தோன்றலாம். ஆனால் நமது சித்த வைத்தியத்தில் பின் விளைவுகள் செய்யும் மருந்துகள் எதுவும் இல்லை. நோய் உடலை விட்டு நீங்கி பூரண குணம் ஏற்படும். அது போன்ற மாதர் வியாதிகளுக்குக்கான சில மருந்துகளை தருகிறேன். இவை அனைத்தும் அனுபவ பூர்வமானவை. நோயினால் தவிக்கும் பெண்கள் தாங்களே செய்து உட்கொண்டு நோய் நீங்கி நலம் பெற வாழ்த்துகிறேன்.

பெரும்பாடு நோய் (MENORRHAGIA)

இதை இரத்தப்பெருக்கு நோய் என்றும் கூறுவது உண்டு. உடலில் பலவித காரணங்களால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு சாதாரணமாக 28 தினங்களுக்கு ஒருமுறை சூதகம் ஒழுங்காக வெளியேறாமல் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு முன்னோ பின்னோ தான் ஏற்படும். இந்நோயில் இரத்தப்பெருக்கு அதிக நாட்கள் நீடித்து இருக்கும். சிலருக்கு எப்பொழுதுமே இருக்கும். இதற்கு நாவல்பட்டை ஒருபிடி எருமை மோரில் போட்டு இடித்து பிழிந்து அதில் அகில்பட்டை தூள் 5 வராகனெடை கலந்து ஐந்து நாள் பத்து வேளை சாப்பிடவும். நோய் நீங்கும். அல்லது நாவல் மரத்தின் பட்டை, ஓதியன் மரத்தின் பட்டை வகைக்கு ஒருபிடி நறுக்கி 1/2 படி தண்ணீரில் போட்டு 1/8 படியாக காய்ச்சி வடித்து 3 நாள்,5 நாள் இப்படி இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டால் பெரும்பாடு நோய் நீங்கி போகும்.

வெள்ளை நோய்

பெண்கள் அதிக அளவு இச்சையில் ஈடுபடுவதால் துர்நீர் ஆனது தேக முழுவதும் பரவி மிகவும் கெட்டு யோனி துவாரத்தில் சேர்ந்து ஒழுகி கொண்டிருக்கும். இதுவே வெள்ளைநோய்.

இதற்கு அத்திப்பட்டை, மாம்பட்டை, நாவற்பட்டை இவைகளைச் சம எடையெடுத்து புளித்தயிரில் ஒருநாள் ஊரவிட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி இரண்டு வேளை மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் சகல வெள்ளை நோயும் தீரும்.

அல்லது, பிச்சங்கன் இலையை 1/8 படி புளித்த தயிரில் அரைத்து புன்னைக் காயளவு விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் 3 நாள் உப்பில்லா பத்தியத்துடன் சாப்பிட்டால் சகல வெள்ளை நோயும் நீங்கி விடும். இது அனுபவ மருந்து.

மாத முழுக்கு தடைப்பட்டால் (AMENORRHOEA)

மாதமுழுக்கு தடைப்பட்டு அதனால் பல தொல்லைகளை அனுபவிக்கும் பெண்களுக்கு மாத முழுக்கு

ஏற்பட மாவி லிங்கப் பட்டைச் சூரணஞ் செய்து அரிசி தவிடு சமனெடை கலந்து கொண்டு வேக் வைத்த தண்ணீரில் பிசைந்து கொட்டைபாக்கு பிரமாணம் காலை மாலை இருவேளை மூன்று நாள் உட்கொண்டால் முழுக்கு உண்டாகும்.

காட்டாமணக்கு வேர் பச்சையாக கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் பசும்பால் விட்டு அரைத்து கொட்டை பாக்கு பிரமாணம் ஆழாக்கு பசும்பாலில் கலந்து 3 நாள் காலையில் உட்கொண்டால் சூதக்கட்டு உடையும், முழுக்கு ஏற்படும். எந்த கெடுதலும் ஏற்படாது.

திரளாத பெண்களுக்கு :

சில பெண்களுக்கு சரியான வயதுக்கு வந்திருந்தாலும் ருதுவாகமல் இருப்பார்கள். இவர்கள் ருதுவாக சமனெடை மாவிலங்கம் பட்டை, மிளகு, பூண்டு இம்மூன்றும் சமனெடை எடுத்து நன்றாக அரைத்து கொட்டைப் பாக்கு பிரமாணம் 3 நாள் 6 வேளை உட்கொண்டால் பக்குவமடைவார்கள்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக வயிற்று வலி :

மாதாந்திர சூதக முழுக்கு காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலிகளுக்கு முருங்கை கீரையில் ஒரு பலம் உப்பு இட்டு சேர்த்து இடித்து பிழிந்த சாறு ஒரு ஆழாக்கு வயிற்று வலி வந்தபோது கொடுக்கவேண்டும். இப்படி தாரம் ஏற்பட்ட மூன்று நாள் கொடுத்தால் வயிற்று வலி நீங்கும்.

பெரும்பாடு, பிரமியம், வெள்ளை ,வெட்டை :

இந்த நான்கு வியாதிக்கும் சேர்த்து ஒரே மருந்து செம்பருத்தி. இது எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது. இதில் பலவிதம் உண்டு. ஒத்தை செம்பருத்தி, அடுக்கு செம்பருத்தி, வெள்ளை செம்பருத்தி என பலவிதம் உண்டு. ஆனுல் மருந்துக்கு நன்கு உதவ கூடியது. ஒற்றை இதழ் கொண்ட சிகப்பு செம்பருத்தியே. இந்த செம்பருத்தி செடியின் இலையும் மருத்துவ குணம் உடையது. இதன் இலையை கொண்டு வந்து நன்கு ஆய்ந்து இடித்து பிழிந்து சாறு வடிகட்டி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு ஒரு துண்டு சீனு கற்கண்டு சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து மூன்றுநாள் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்த 6 வது நாள் உப்பு சேர்த்து மோர் சாதம் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்தநாள் (7ம் நாள்) நல்லெண்ணை தலைக்கு தேய்த்து குளிக்கவேண்டும். மேற்கண்ட நோய் அனைத்தும் நீங்கும் அனுபவ மருந்து.

முலைகாம்பு ரணத்திற்கு :

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு முலைக்காம்பில் ரணம் ஏற்பட்டு விடும். இது மிகவும் துன்பம் தரும். இதற்கு 3 வராகனெடை காசுக்கட்டியை 6 அவுன்ஸ் சுத்த ஜலத்தை நன்கு கொதிக்க வைத்து இறக்கி அதில் போட வேண்டும். இதை மெல்லிய துணியினுல் தொட்டு முலைகாம்பில் தடவி வந்தால் ரணம் ஆறிப்போகும்.

ஸதனமில்லாத பெண்களுக்கு :

சில பெண்களுக்கு ஸ்தனமானது மார்புடன் ஒட்டியே இருக்கும். இவர்களுக்கு ஸ்தனம் விம்மி புடைத்து எழ முத்தெருக்கஞ்செவிமூலத்தைப் பாலில் அரைத்து கலக்கி சில தினங்கள் தவறாமல் உண்டு வரவேண்டும்.

சில பெண்களுக்கு இடுப்பை சுற்றி புடவை கட்டிய இடத்தில் புண் ஆகி எரிச்சலும், வலியும் மிக அதிகமாக இருக்கும். இதற்கு எத்தனை ஊசிகள், மாத்திரைகள் ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி போட்டுக் கொண்டாலும், உட்கொண்டாலும் புண் ஆறாது. இதற்கு ஒரு நல்ல மருந்து கீழே தருகிறேன்.

மான் தோல் சிறிது எடுத்து சுட்டு கரி ஆக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து தினமும் பூசி வந்தால் ரணம் காய்ந்து இருந்த சுவடு இல்லாமல் போய்விடும். நல்ல அனுபவ மருந்து.

சித்த வைத்திய முறைபடி நோய்களுக்கு மருந்துகளை உட்கொண்டால் நோய் நீங்கி சுகமாக வாழலாம். நோயற்று வாழ வாழ்த்துகிறேன் உங்களை!

மேகநோய் போக்க ஒரிதழ் தாமரை



இவரே சித்த மருத்துவர்

டாக்டர் L.நாகராஜன் D.H.B., S.M.D.,
S.D.A. மெட்ரிக்குலேசன் பள்ளி தெரு,
உசிலம்பட்டி.

உலகில் பழம்பெரும் நாடுகளில் ஒன்றான இந்தியாவில் கடைப்பிடிக்கப்படும் மருத்துவச் சிகிச்சைகளில் மிகவும் பழமை வாய்ந்தது சித்த மருத்துவ முறையாகும். அஷ்டமாசித்திகளைக் கொண்ட சித்தர்களாலும், தவயோகிகளாலும் மக்களின் தேக நலனைக் காப்பதற்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சை முறையே சித்த மருத்துவம்.

இம்மருத்துவ முறையைக் கண்டறிந்த சித்தர்களில் முக்கியமானவர்கள் அகத்தியர் முதல் பதினெட்டுப் பேர்கள் என்றாலும் பிற்காலத்தில் இம்மருத்துவ முறை நாடெங்கும் பரவுதற்கும், சிறப்புப் பெறுவதற்கும் வழி வகுத்தவர்கள் ஏராளம். சித்தர்கள் கண்டதால் சித்த மருத்துவமானது.

ஆனால் சித்தம் என்பதற்கு மனம், அறிவு, மூளை, ஆயத்தம், அருள் இப்படிப் பல பொருள்களும் உண்டு. எடுத்துக்காட்டாக சித்தம் கலங்கிவிட்டது என்றால் மனம், மூளை, அல்லது அறிவு செயல்திறனை இழந்துவிட்டது, அதாவது, மனநோய் கண்டுவிட்டது. எனக் கொள்கிறோம். புறப்படுவதற்குச் சித்தமாக இருக்கிறேன் என்று ஒருவர் கூறினால் அவர் புறப்பட ஆயத்தமாகி விட்டார் என்பதே பொருள். கடவுள் சித்தத்தில் சிறப்புற வாழ்கிறேன் என்று ஒரு வர் கூறினால் கடவுளின் அருளால் அவர் சிறப்புற வாழ்கிறார் என்று பொருளாகிறது. மேற்காணும் பொருட்களையெல்லாம் ஒரு சேர நோக்கின் சித்த மருத்துவர் என்பவ்ர் யார் என்பதற்கு பொருள் விளங்கும்.

மக்களின் பால் இரக்கம் கொண்டு அவர்கள் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கு அருள்கூர்ந்து தன் கூர்மையான அறிவுத் திறன் கொண்டு ஆராய்ந்து ஒருசிறந்த சிகிச்சை முறையினைக் கண்டு நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு எனக் கூறப்படும் ஐந்து.வகையான இடர்பாட்டிலிருந்து மனித குலத்தைக் காப்பாற்ற முற்பட்டவரே சித்தர். அவரே சித்த மருத்துவர். இப்படிப்பட்ட பரம்பரையைச் சேர்ந்த சித்த மருத்துவர்கள் தமிழகத்தில் மட்டும் சுமார் 20,000 க்கும் மேல் தொழில் அங்கீகாரமின்றி தொண்டு செய்து வருகின்றனர். கடந்த நூற்றாண்டின் போது ஆங்கிலேயரோடு சத்தமின்றி நமது நாட்டில் புகுந்து விட்ட ஆங்கில மருத்துவத்தின் ஆதிக்கம் இப்போது சற்று குறைந்து மக்களிடையே மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றுள்ளது நமது சித்த மருத்துவம் என்றால் மிகையாகாது. பாட்டிலும் ஏட்டிலும் இருந்த நிலை மாறி பல்கலைகழகத்தில் பட்டப் படிப்பாகியுள்ள நிலை புத்துயிா பெற்றமைக்கோர் எடுத்துக் காட்டு தொலைக்காட்சியிலும், வானொலியிலும், பத்திரிக்கையிலும் ஏன் பாராளுமன்றம் வரையிலும் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு பறைசாற்றப்பட்டு வருவது மகிழ்ச்சியையும், மன நிறைவையும் தருவதாகவுள்ளது. இந்திய எல்லையையும் கடந்து "எய்ட்ஸ்" என்ற உயிர்க் கொல்லிக்கும் தீர்வு எங்கள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது என்று அறை கூவல், விடுத்து மேலை நாடுகளில் நமது மருத்துவத்தின் மேன்மையை உலகுக்கு உணர்த்தியும் உள்ளது. ஆனாலும் நமது நாட்டில் சித்த மருத்துவம் இன்னும் குடத்திலிட்ட விளக்காகவே இருந்து வருவதுதான் வேதனை தரும் விஷயமாகவும் உள்ளது. இந்நிலை மாறவேண்டும்.

மாநிலம் முழுவதும் ஆண்டில் பலமுறை பல சங்கங்கள் மூலம் ஒன்றுகூடி விழா எடுக்கிறோம். பரம்பரைச் சித்த வைத்தியம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். என்று குரல் கொடுக்கிறோம் தீர்மானம் இயற்றுகிறோம். கருத்தரங்கங்கள் நடத்துகிறோம். ஆனால் நடப்பது என்ன? கடந்த ஆண்டுகளில் நடந்தது என்ன? பரம்பரைச் சித்த வைத்தியம் செய்யும் பலர்மீது போடப்பட்ட வழக்குகள் கூட இன்னும் வாபசாக வில்லை. வேண்டிய அளவிற்கு இன்னும் மத்திய மாநில அரசுகள் பழமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்தின் மீது பற்றுதல் கொள்ளவில்லை என்பது தானே உண்மை. நமது குழந்தையை நாமே கடலில் தூக்கி எறிந்தது போல் நமது நாட்டிலேயே நமது மருத்துவர்களின் கழுத்தை சட்டம்போட்டு நெறிப்பது விந்தையிலும் விந்தையன்றோ!! சீன

நாட்டில் ஆயிரம் வைத்திய முறைகள் அடுக்கடுக்காக வந்த போதிலும் சீன நாட்டு வைத்தியமே தலை சிறந்த மருத்துவமாகப் பேணப்பட்டு வருகிறது. ஜெர்மனி தேசத்தில் அந்நாட்டு வைத்தியமான ஹோமியோபதியே தலை சிறந்த மருத்துவமாக விளங்கும் போது நம் நாட்டில் மட்டும் ஏன் இந்த மாறுபட்ட நிலை. அண்டை மாநிலங்களான கர்நாடகத்திலும், கேரளாவிலும் கூட பண்டைய ஆயுர்வேத மருத்துவமே முதன்மையாகப் போற்றப்படுகிறது. ஆனால் ஆய கலைகள் அறுபத்து நான்கில் தூய கலையாம் சித்த மருத்துவம் இன்னும் உரிய முறையில் போற்றப்படாமலிருந்து வருவதற்கு யார் பொறுப்பு அரசாங்கமா, அரசியலா, அதிகாரிகளா அல்லது நம் போன்ற சித்த மருத்துவர்கள் தானா!!

இந்த மண்ணில் தோன்றிய மக்களுக்குப் பிணிதீர்க்கும் மருந்தும் இம்மண்ணில்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்ற சரியான விஷயத்தை இன்னும் அறிவுப்பூர்வமாக உணர்ந்து கொள்ளாத அனைவருமே இதற்குப் பொறுப்பேற்க வேண்டியது தான். தாழை பூத்துவிட்டால் தாழம்பூ அதைச் சுற்றியுள்ள பல அடி தூரங்களுக்கு மணம் பரப்புவதைப் போல நமது சித்த மருத்துவம், அண்டை நாடுகளான சிங்கப்பூர், மலேயா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் மணம் பரப்பத் தொடங்கி விட்டன. நம் நாட்டுப் பழங்கலைகள் எத்தனையோ நமது ஆர்வமின்மை காரணமாக அயல்நாடு சென்று புத்துயிர் பெற்றும் புது உருவம் பெற்றுத் திகழ்வதை இன்று கண் முன் காண்கிறோம். அது போல இன்று விஞ்ஞானத்தின் உச்சியிலிருந்து வரும் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் கூட நமது சித்த மருத்துவத்தின் மகத்துவம் அறிந்து அந்நாட்டில் முதன்மையான மருத்துவமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைகூட எதிர்காலத்தில் ஏற்படலாம். அதற்குள் நமது நாட்டவர் அதன் பெருமையினை நன்கு உணர்ந்து விரைவில் அதற்குரிய இடத்தைக் கொடுத்து உயர்வளிக்காவிட்டால் ஏற்கனவே பல கலைகளை நாம் இழந்தது போல சித்த மருத்துவத்தையும், தலை சிறந்த சித்த மருத்துவர்களையும் இழந்து விடுவோம் என்பதை இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். நாட்டுப்புறக் கலைகள் நலிந்து விடக் கூடாது என ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து அவ்விதக் கலைஞர்களுக்கு 'கலைமாமணி' விருதும் கொடுத்துக் கௌரவிக்கும் இந்நாட்டில் சித்த மருத்துவர்கள் உயிர்காக்கும் கலையான சித்த மருத்துவத்தை இன்று ஒளிந்தும், மறைந்தும் செய்ய வேண்டிய அவல நிலைகண்டு மனம் வெதும்பத்தான் செய்கிறது.

ஆனாலும் அதைப்பற்றி எல்லாம் கலங்காது " என் கடன் பணிசெய்வது கிடப்பதே" என்ற கொள்கைப் பிடிப்போடு தன்னை நாடி வரும் நோயாளிகளுக்கு பிணி அகற்றுவதே குறிக்கோளாகக் கொண்டு தொண்டாற்றி வரும் சித்த மருத்துவர்களுக்கு எனது சிரம் தாழ்ந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நமது அரசாங்கம் பரம்பரைச் சித்த வைத்தியர்களுக்குச் "சுயதொழில்" பதிவு கொடுக்கும், சித்த மருத்துவத்திற்கென தனி ஆராய்ச்சி மையங்கள் திறக்கும், அதிகமான கல்லூரிகள் அமைக்கும் என்ற ஏட்டளவுச் செய்திகளை நம்பிக் காத்திருக்காமல் நாமாக ஏட்டிலும், பாட்டிலும், குருகுலத்திலும் கற்றுத் தேர்ந்த சித்த மருத்துவத்தினை நமது சந்ததியினரும் பலன் பெறும் வகையில் போற்றிக் கண்போலக் காத்து பணத்தை ஒரு பொருட்டாக எண்ணாமல் கடமை உணர்வோடு செயல்பட வேண்டும். கலியுகம் உள்ளளவும் முன் சொன்னது போல் நம்பால் நாடி வரும் நோயாளிகளின் நோய் ஆய்ந்து அவர்தம் பிணி நீக்க சித்தமாக இருக்கவேண்டும். அவ்வாறு இருப்பவரே சித்த மருத்துவர். இந்த வெள்ளி விழா நமது சித்த மருத்துவர்களுக்கெல்லாம் பெருமையளிக்கும் மகுட விழாவாகக் கொண்டு போற்றிட சித்த மருத்துவத்தை சிறப்புறச் செய்வோமாக.

வணக்கம்

ஏப்பத்தைப் போக்க ஓமம்

பண்டுவர்களுக்கல்ல

பண்டுவர் தி. நா. மீனாட்சி சுந்தரம் RIMP
391, வடக்குமாசி வீதி,
மதுரை - 1.

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல் .... என்று இணையற்ற குறள் கூறுகிறது.

தமிழ் மொழியின் காலம், தொன்மையான காலம். அதுபோன்று தமிழுக்கே உள்ள சிறப்புக்குரியது தொன்மையான சித்த முறைப் பண்டுவம்.

சில காலமே ஒளிவிட்டுப் பின் புகைந்து விடும் தன்மையில் இல்லாது, தன் நிலையில் திரியாது என்றும் " தன் ஒளியுடன்" திகழ்வது அதன் சிறப்பு.

சொரி அல்லது நமைச்சல், இதனுல் அவதிப்படுவோர், வெட்கம் அறியார். அவர் என்ன செய்வார்?. தொல்லை அவ்வளவு இருக்கிறது-அவருக்கு. யார் இருந்தாலும் சரி..... எத்தனை பேர் இருந்தாலும் சரி தனிக்கச்சேரி தான். எரிச்சல் ஏற்படும் வரை சொரிந்து தீர்ப்பது என்பது, அவர்களுக்கு வாடிக்கையாகிப்போன ஒன்றாகி விடும்.

வருமுன் காக்க என்பது அவசியம் தானே.

முன்னதாக நோயின் காரணங்கள், சிலவற்றையும் அதை நீக்க சில வழி வகைகளையும் பார்ப்போம். உடல்-உடை-உறையுள்-உணவு-சுற்றுச் சார்பு முதலியவற்றை துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமானது. கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு... என்ற முதுமொழி, இங்கு கவனிக்கத் தக்கது. உடைகள், உள்ளாடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் முதலியவற்றைத் துவைத்து நன்கு வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்துவது நல்லது. குழந்தைகளை தெரு ஓரங்களில் - புழுதி படிந்த தரைகளில் விளையாட அனுமதிக்கக் கூடாது.

நமது நாட்டில் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறை அதிகமாக இருந்து வருகிறது. அவர்கள் எப்படிப்பட்ட சூழலில் வாழ்கிறார்கள் என்று பார்த்தால் பெரும்பாலும் உள்ள வீடுகளில் உறுப்பினர்கள் அதிகமாகவும் இடம் பற்றாக்குறையாகவும் இருப்பதைக் காணலாம்.

இதில் யாருக்கேனும் ஒருவருக்க 'சொரி-சிரங்கு' வந்துவிட்டால் போதும். அந்த இறுக்கமான நிலையில் எளிதில் எல்லோருக்கும் பரவி விடும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு வந்து விட்டாலோ அது விரைவாகப் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டு விடும். அதாவது அந்தக் குழந்தைக்ளைச் செல்லமாகத் தூக்குபவர்களுக்கும், அந்தக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து தொட்டு விளையாடுகின்ற மற்றக் குழந்தைகளுக்கும் எளிதில் பற்றி பரவி விடும் வாய்ப்பு உண்டு.

பள்ளிகளில் படிக்கும் இளம் சிறுவர்களுக்கு வந்து விட்டாலோ சொல்லவே வேண்டாம். எல்லாத் திசைகளிலும் பரவி விட வாய்ப்புப் பெற்று விடுகிறது.

பள்ளிகளுக்கு அருகே விற்பனையாகும் மிட்டாய் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களை, ஈ மொய்க்கும் தின்பண்டங்களை வாங்கித் தின்பதையும் அப்பண்டங்களை விற்பனை செய்வதையும் தடுத்திட வேண்டும்.

முக்கியமாக சிறார்களுக்கு மனதில் படும் வண்ணம் மனதில் படுகின்ற வரை தூய்மையின் தேவை பற்றி எடுத்துரைக்க வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப எடுத்துரைத்தாலும் அது தப்பில்லை.

தின்பண்டங்களோ உணவோ சாப்பிடப் போகும்முன் முகம்,கை, கால்களை கழுவ வேண்டும். படிந்துள்ள அழுக்கு போக கழுவ வேண்டும் என்பதை விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும். இதை அன்பாகவும் விளையாட்டாகவும் கூட சொல்லலாம். அவர்களின் பிஞ்சு மனதில் பசுமரத்தாணி போன்று பதிந்து விட்டாலோ பின்னர் அவர்களாகவே, அக்கரையாகச் செயல்படுவதைக் காணலாம்.

அழுக்குப் படிந்த உடலில் சுகாதாரமற்ற நிலையில் கண்களுக்குப் புலப்படாத நுண்ணுயிர்க் கிருமிகளால்-இந்நோய் துவங்குகிறது. பெரும்பாலும் கை விரல்களுக்கிடையேயும்-உட்காருமிடத்திலும் துவங்குகிறது. சில நாட்கள் நமைச்சல் மட்டும். பின் வியர்வைக் கூறு போன்று சிறுசிறு அளவில் உண்டாகி அதைச் சொரிந்து, தேய்த்துவிட அதில் உண்டாகும் 'கசிவு நீர்' படுமிடமெல்லாம் பரவுகிறது. உடனே தக்க சிகிச்சை செய்யப்படாமலிருந்தால் புண்கள் உள்ள இடங்களில் சலம் பிடித்து வீங்கி வலிக்கத் துவங்கி காய்ச்சலும் உண்டாகி விடுகிறது.

அத்தகைய நோய் பற்றியவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கும் வந்து விடாதிருக்க பொதுநலங்கருதி -அவர்கள் நலமடையும் வரை அவர்களைத் தனிமைப் படுத்தி வைப்பது அவசியம்.

'சொரி சிரங்கு' உள்ளவர்களின் உடைகளை வெந்நீரில் நன்கு ஊற வைத்து துவைத்து மற்றவர்களின் உடைகளோடு கலக்காது தனியே வெயிலில் உலர்த்துதல் அவசியம். எதுக்கு வெந்நீர்? தண்ணீரில் அழுக்குப் போகாதா? நிழலில் போட்டால் உலராதா? என்று சிலர் நினைக்கலாம். முன்னர் சொன்னது போல இந்த நோய் துவங்குவதற்குக் காரணமான நுண்கிருமிகள் வெந்நீரில் பெரிதும் அழிந்து விடும் தன்மையது. நல்ல வெயிலில் படுமிடத்தில் உலர்த்தப் படும் போது அறவே அந்நோய்க்கிருமிகள் அழிகின்ற வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

அடுத்தபடியாக சொரி சிரங்குகளுக்கு மட்டுமல்ல அனேக நோய்களுக்குக் காரணமாக இருப்பது 'மலச்சிக்கல்' இருக்கம் நோய்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. பின் அதிகமாக்குகிறது. எனவே மலச்சிக்கல் உண்டாகமல் இருக்க் கீரை வகைகள் - நாட்டுப்பழம் முதலியவைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரை சுட வைத்து பின் ஆற வைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். நாளொன்றுக்குச் சராசரி 8 முதல் 10 தம்ளர் தண்ணீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

இப்போது நான் கூறப்போகும் கடைச்சரக்குகள் தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் நாட்டு மருந்துக் கடைகள், பலசரக்குக் கடைகளில் கிடைக்கும். சில வேளைகளில் சந்தைகளிலும் கிடைக்கும். சிலவகை செடி-கொடி மூலிகை வகைகள், தோட்டம், துறவுகளிலும், காடு, கழனிகளிலும் வேலி ஓரங்களிலும் கிடைக்கும்.

நெல்லிக்காய் அளவு ஆங்கூர் திராட்சை எடுத்து, சுத்தப்படுத்தி ஒரு தம்ளரில் போட்டு-அதில் கொதி தண்ணீர் ஒன்றிரண்டு சங்கு அளவு ஊற்றி 1/2 மணி சென்று, ஆறின பின் நன்கு பிசைந்து ஒரு துணியில் வடிகட்டி எடுத்து குழந்தைகளுக்கு காலை நேரங்களில் கொடுத்து வர மலம் கட்டாது. இலகுவில் வெளிப்படும். உடல் வன்மைக்கும் நலம் பயக்கும். பெரியவர்களுக்கு அளவைக் கூட்டிக் கொள்வதுடன் சாற்றுடன் வெந்த பழத்தையும் சாப்பிடலாம்.

சற்று பெரிய பிள்ளைகளுக்கும் - பெரியவர்களுக்கும் காய்ந்த சூரத்தாவரை இலையைப் பொடித்தெடுத்ததில் இரண்டு கரண்டி அளவும் அத்துடன் காய்ந்த ரோஜா இதழ்கள் 4 கரண்டி அளவும் எடுத்து 1/2 தம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு சிறிது வெல்லம் கூட்டி 1/4 பங்காக வற்ற வைத்து வடி கட்டி சாப்பிட, மலக்கட்டு விலகுவதுடன் ஓரளவு அரிப்பு - சிரங்கும் கூட குறையும்.

அடுத்து சிரங்குகளுக்கு வெளி உபயோகத்திற்கான சில முறைகள்

காசுகட்டியை - பொடி செய்து - துணியில் சலித்தெடுத்து புண்களின் மேல் தூவிவர ஆறும்.

நாய்த்துளசி-குப்பைமேனி என்பவற்றை வயல் வெளிகளில் காணலாம். நாய்த்துளசிச் சாறு எடுத்து சிரங்குப் புண்களின் மேல் தடவி வர சொரி புண்கள் ஆறும். சிறிது மஞ்சளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குப்பைமேனியைக் காயவைத்து பொடி செய்து துணியில் சலித்து எடுத்து அதைப் புண்களில் தூவிவர சிரங்கு வாடிவிடும்.

வேலி ஓரங்களில் கிடைக்கும் கோவைச்செடி அதன்காய் அல்லது நல்ல சிவந்த அதன் பழத்தை அனேகர் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்த கோவை இலையை நன்கு அரைத்து எடுத்து நல்லெண்ணையில் பதமுறக்காய்ச்சி எடுத்து மேலே தடவிவர சொரி சிரங்கு தீரும். குளிக்கும் போது கடலை மாவு அல்லது பயத்தம்மாவை தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும்.

சிகைக்காய் பொடி அல்லது அரப்புப் பொடி ஏதாவது ஒன்றை வடித்த கஞ்சியில் கலந்து தேய்த்துக் குளித்து வர சொரி சிரங்கு விலகும்.

சிகைக்காயைச் சுட்டுக் கரியாக்கி நல்லெண்ணையில் கலந்து சொரி சிரங்குகளுக்கு மேலே தடவ கரப்பான் வகைச்சொரி சிறங்கு தலைக்கரப்பான் என்ற தலையில் வரும் கடுமையான சிரங்கு நீங்கும்.

வேப்பம் வித்து - கஸ்தூரி மஞ்சள் - கடுக்காய் - சிறிது சந்தனத்தூள் இவைகளை சமனெடை எடுத்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்து சொரி சிரங்குகளுக்கு மேலே தடவி வர நல்ல குணம் கிட்டும்.

இதை குழந்தைகளுக்கு - மேலே தடவுவதால் இதமாக இருக்கும். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் சிவனார்வேம்பு இதை முழுமையாகச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி எண்ணெயில் கலந்து மேலே தடவ மண்டைக் கரப்பான் சொரி சிரங்கு போகும்.

அடுத்து இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு-வேப்பம்பட்டை-பூவரசம்பட்டை இவைகளைச் சமனெடை எடுத்து சுட்டுக் கரியாக்கி அதில் கால்பங்கு சந்தனத்துடன் 1/4 பங்கு கஸ்தூரி மஞ்சள் , இவைகளைப் பொடி செய்து நன்றாகக் கலந்து பின் தேங்காய் எண்ணெயை சிறிது சிறிதாக விட்டு நன்கு அரைத்து ஒரு புட்டியில் பத்திரமாக வைத்துக் கொண்டு மேலே தடவிவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பரங்கிச் சக்கை என்று ஒரு வகைக்கிழங்கு அதை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பாலில் வேக் வைத்து அதை வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 1 முதல் 3 சிட்டிகை அளவு சிறிது நாட்டுச் சக்கரை அல்லது சீனி கலந்து தினம் இரவு மட்டும் சாப்பிட சொரி சிரங்கு மற்றும் அனேக வித தோல் நோய்கள் தீரும். மேலும் பல வன்மையான மருந்துகள் உண்டு. அவற்றைப் பண்டுவரின் நேர்பார்வையில் தரப்படவேண்டும் என்பதால் அவற்றை இக்கட்டுரையில் தவிர்த்துள்ளேன்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிப் பணிகளில் தொண்டாற்றி வரும் சில சித்த வைத்திய சங்கங்களின் முகவரிகள்

மதுரை சித்த வைத்திய சங்கம்
6, பயணியர் விடுதி சாலை
மதுரை 625 010.

கோவை மாவட்ட சித்த வைத்திய சங்கம்
39C, 100அடி ரோடு,
காந்திபுரம்,
கோயம்புத்தூர் 641 012

கோவை மாவட்ட சித்த வைத்திய (ஒருங்கிணைப்பு சங்கம்)
10A, பேரூர் ரோடு, LIC காலனி,
குமாரபாளையம் P.O
கோயம்புத்தூர் 641 026

தமிழ்நாடு பதிவு பெற்ற சித்த வைத்திய சங்கம்
700 ரங்கே கவுடர் வீதி
கோவை 641 001.

அவினாசி வட்ட சித்த வைத்திய சங்கம்
38E, திருவள்ளுவர் வீதி
அரினாசி 638 654

பொள்ளாச்சி வட்ட பதினென்சித்த மருத்துவர்கள் சங்கம்
128, நாச்சி முத்து கவுண்டர் வீதி
பொள்ளாச்சி 642 001.

பொள்ளாச்சி வட்ட சித்த வைத்தியர் சங்கம்
82, பழனிப்பா கவுண்டர் வீதி
பொள்ளாச்சி 642 001.

திருச்சி மாவட்ட சித்த மருத்துமனை கழகம்
58/4 திருவானைக்கோவில்
திருச்சி 5.

பரமக்குடி வட்ட சித்த வைத்தியர் சங்கம்
பரமக்குடி 623 707

சத்தியமங்கலம் வட்ட சித்த வைத்திய சங்கம்
பஜார் வீதி
சத்தியமங்கலம் 638 401

புதுக்கோட்டை சித்தவைத்திய சங்கம்
அறந்தாங்கி 614 616

சேலம் மாவட்ட சித்த வைத்திய சங்கம்
3/3, சோளம்பள்ளம் லைன்
சேலம் 636 005

நீலகிரி மாவட்ட சித்த மருத்துவ சங்கம்
Dr.காணிக்கைராஜ் நகர்
அருவங்காடு P.O. 643 202
நீலகிரி மாவட்டம்.

தாராபுரம் சித்த வைத்திய சங்கம்
99 நல்லமன்பேட்டை வீதி
தாராபுரம் 638 656

பரம்பரை சித்தா ஓமியோ டாக்டர்கள் சங்கம்
5J, பாலாமணி தியேட்டர் பின்புறம்
அம்மாப்பேட்டை
சேலம் 636 003.



வெள்ளி விழா வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம்.



Dr. ஸ்ரீ சக்கரைவேலு M.A., SMP
630 M.I.G. 2nd Phase
T.N.H.B. Colony,
கிருஷ்ணகிரி P.O. 635 001.



Dr. S.S. ராயன். R.M.P.
குளோரி ராயன் மருத்துவமனை
படநிலம், மணவாளக்குரிச்சி P.O.
குமரிமாவட்டம் - 628 252.



Dr.S.S. SHAIK.MOHAMAD. M.A., RMP
East Street,
Emaneswaram
Paramakudi. 623 701.



Dr.B.விஜயராகவன்
விஜய் சித்த வைத்தியசாலை
அரிசிபாளையம்
சேலம் 636 009.



Dr.M. கோவிந்தராஜு SUMP
11/5E, ஆட்டுக்காரன் வலசு,
கோட்டமேடு, ஜலகண்டபுரம்.
சேலம்.



Dr.HAKIM MOHAMED ELLIAS
M.N.S.A (India)
AH, 285, 43F Dwaraka Colony,
Anna Nagar. MADRAS 600 040



Dr.S.P. செல்வராஜ், M.A.,SMP
கௌதம் ஹவுஸ்,
மச்சால் தெரு,
அல்லிநகரம். தேனி 626 531.



திரு.A. சுந்தரராஜன்,
சுதாஸ் பிரின்டோன்
24/A2 மணி நகர்
காந்திரோடு, சிவகாசி - 626 123.

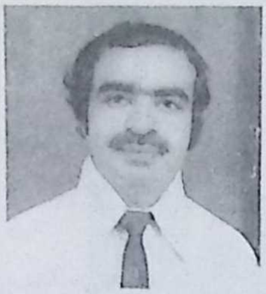
வெள்ளி விழா வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம்.



Dr.N. முத்துகிருஷ்ணன் SMP
முருகன் சித்த வைத்தியசாலை
5, வண்ணார சந்து,
தெற்குமாசிவீதி மதுரை 625 001



Dr.M. பரமேஸ்வரன் நாயர்
பெருங்கோவில் வீடு
நாட்டாலம் P.O.
குமரிமாவட்டம். 629 195



Dr.M.P. RAJAGOPAL B.A., RMP
No.47 4th Cross Road.
Robertson Pet
Karnataka. K.G.F. 563 122



Dr.N.M.பஷீர் அகமது SMP
4/26 வடக்கு தெரு,
இளங்காகுரிச்சி P.O.
திருச்சி 621 302.



Dr.P.S. ஞானவேலு
உமா கிளினிக்,
திருச்சுழி 626 129
காமராஜர் மாவட்டம்.



P.மணி
2/2 லயன்கரை
திருக்காட்டுப்பள்ளி
தஞ்சை மாவட்டம்.



P. சங்கரநாரயண யாதவ்
1/1 கிராமச்சாவடி தெரு,
தச்சநல்லூர் 627 358
நெல்லை மாவட்டம்.



Dr.R. ராதாகிருஷ்ணன்
பாலாமணி தியேட்டர் பின்புறம்,
அம்மாபேட்டை
சேலம். 636 003.



Dr. திருமதி N. கோவிந்தம்மாள்
6/267 சின்னுசாமிலைன்,
சண்முகநகர்.
தாதகரப்பட்டி. சேலம் 636 006.

வெள்ளி விழா வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம்.



Dr. L. SUBBIAH, R.M.P (Siddha)
46, Mathichiyam Middle Street,
Madurai 625020.
Phone 633 466.



Dr.D. JEIYARAJAN S.M.P
10, Bamban Road,
Mahalipatti.
MADURAI - 625 001.



Dr.தினகரன்
56, வடக்கு அக்கிரஹாரம்.
தென்கரை.
பெரியகுளம் 626 501.



K. வேதநாயகம் வைத்தியர்
பிரான்சியான் விளை
கம்பிளார், மாங்கரை அஞ்சல்
கருங்கல்(Via) குமரிமாவட்டம்.



Dr.K.K. ஜெகதீசன் ESMP
4/31 சத்திய மூர்த்திநகர்
விளாச்சேரி.
மதுரை 625 005.



Dr.S. காளியப்பபிள்ளை SMP
வைத்தியர் & ஜோதிடர்
34,மேலக்கோபுரத்தெரு
மதுரை 625 001



Dr.A. ராஜா முகமது SMD (சித்தா)
உருளைக்கிழங்கு சாப்பு
சித்த வைத்திய சாலை
தெற்குவாசல்,
மதுரை1.



Dr.M.S. முஸ்தபா R.I.M.P
கர்ணம் பழனிவேல் பிள்ளைதெரு,
கீழ கூடலூர்
உத்தமபாளையம் 626 518.



Dr.V.K. முருகன் S.M.P.
வசந்தம் சித்தா கிளினிக்
இடையர் தெரு. வார்டு8கூடலூர்
626 518.

வெள்ளி விழா வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம்.



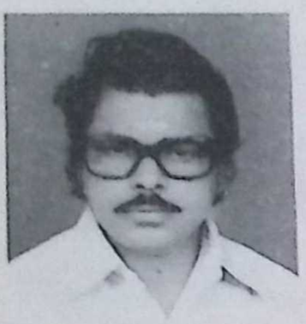
Dr.P.கலிய பெருமாள் SMP
ஐயப்ப பக்தர்
149, பர்மா காலனி,
நாவல்பட்டு DFT PO
திருச்சி 620 016.



Mr.A.Gnanadas
Thachanvilai
Vanniyur P.O
Kuzhithurai (Via)
K.K.District



என். யோசேப்பு
எருத்தாவூர், நடுவத்து விளை விடு
மீனச்சல் அஞ்சல்
களியக்கா(வழி)
குமரிமாவட்டம்.



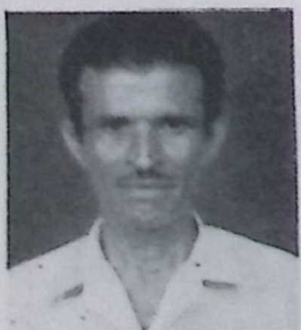
Dr.T.கிருஷ்ணன் R.I.M.P
போகர் சித்த ஆயுர் வேத
மருத்துவ நிலையம்
K.P.ரோடு, கோட்டார் நாகர்கோவில்2.



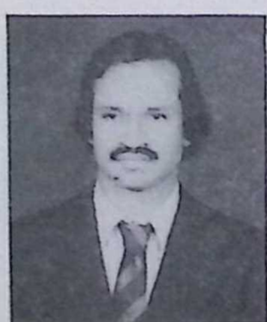
Dr.A.KUMARASWAMY SMP
Varikkuvilai House,
Puthukadai. P.O.
K.K.Dist 629 171.



Dr.C.குருபாதம் SMP
31, முத்தாளம்மன் கோவில் தெரு,
வடகரை பெரியகுளம்.
மதுரை Dt.



MATHA CLINIC
Dr. K.J. ANTONY R.H.M.P. S.M.P
Sidha, Homoea Ayurvedha,
Gopalapuram, Aravankadu.P.O.
Nilagiris Dt. 643 202.



Dr.S.ஜான்மில்லர் SMP
திரு இருதய பார்மஸி,
மைலகோடு ஆலங்கோடு P.O.
கன்னியாகுமரி Dt. 629 802.



Dr. லீமாறோஸ் SMP
திரு இருதய பள்ளி பார்மஸி,
மைலக்கோடு, ஆலங்கோடு P.O.
கன்னியாகுமரி Dt. 629 802.



எய்ட்ஸ் நோய்க்கு சித்த மருத்துவம்

டாக்டர் **வீ.காளிதாஸ்,** ஆர்.ஐ.எம்.பி.
உரிமையாளர், ராஜா சித்தா மருந்தகம்
திருமங்கலம் 626706
மதுரை மாவட்டம்

பால்வினை நோய்களில் எய்ட்ஸ் இன்று உலகத்தை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கொள்ளை நோயாகும். இதனை இருபதாம் நூற்றாண்டின் பிளேக் நோய் என்று வல்லுநர்கள் வர்ணிக்கிறார்கள். இது நவீன மருந்துகளாலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஹைச்.ஐ.வி. எனும் வைரஸினால் பரவுகிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை குணப்படுத்தவும்,அந்நோய் பரவுவதை தடுக்கும் வழிமுறைகளைக் கண்டறியவும், உலகளாவிய ஆராய்ச்சிகள் நடந்த வண்ணம் உள்ளன. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கையின்படி நம்பாரத தேசத்தில் சுமார் பத்து லட்சம் பேர்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும், இந்நிலை தொடருமாயின் நம் நாடுதான் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் அதிகம் உள்ள நாடு என்று கணக்கிடப்படும் என்றும் அஞ்சப்படுகிறது.

பலவித கலாச்சாரங்களையும், வாழ்க்கை முறையையும், உணவு பழக்கங்களையும் வைத்திய முறைகளையும் தன்னகத்தே கொண்ட நமது தேசத்தில் இந்நோயை முறியடித்து குணமாக்க வல்ல இந்திய மருந்துகள் உள்ளனவா என்பதை விளக்கவே இக்கட்டுரை வரையப்படுகிறது.

இந்நோயின் குறி குணங்களை ஆராய்ந்த வல்லுநர்கள் இந்நோய் கீழ்கண்ட வழிகளில் எளிதில் பரவுகிறது என்று கூறியுள்ளனர்.

1. ஓரினச் சேர்க்கை
2. தகாத உடலுறவு
3. விலை மாதர்
4. கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத மருத்துவ கருவிகள்
5. எய்ட்ஸ் நோய் தொற்றிய இரத்தத்தை சோதனை செய்யாமல் மற்ற நோயாளிகளுக்கு செலுத்துதல்
6. எய்ட்ஸ் நோய் தொற்றிய பெற்றோர்கட்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கும் பரவுதல்.

இந்நோய் தொற்றியோர்க்கு உடல் எடை வெகுவாக குறைதலும், சுரம் காணலும், வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதும், மனித உடம்பில் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு தன்மை முற்றிலும் அழிந்து படுதலும், அதனால் எந்நோயும் எளிதில் தொற்றும் தன்மையும், முடிவில் ஏற்படுவதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சமீபத்திய மேலைநாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிக்கையின்படி ஹைச்.ஐ.வி. விரைவில் ரிபோ நியூக்ளிக் அமிலம் எனும் மரபுக் கூறு ஒரு புரத படலத்தால் சூழப்பட்டுள்ளது என்றும், ஹைச்.ஐ.வி. வைரஸ் ஒரு செல்லை தாக்கும்போது புரத பூச்சு கரைந்து ரிபோ நியூக்ளிக் அமிலமானது டிஆக்ஸி நியூக்ளிக் அமிலமாக மாறுகிறது என்றும், இம்மாற்றத்திற்கு Reverse Transiphitase எனும் நொதிப்பொருள் தேவை என்றும், இம்மாற்றம் நிகழ்ந்தவுடன் இவ்வைரஸ் செல்லின் கருப்பகுதியை ஆக்கிரமித்து பக்கத்தில் உள்ள செயல்களையும் தாக்க ஆரம்பிக்கிறது என்றும், Reverse Transiphitase நொதியை தக்க மருந்தின் மூலம் செயலிழக்க செய்து உடலை விட்டு வெளியேற்றினால் மேற்கூறிய மாற்றங்களை தடுத்து நிறுத்த முடியும் என்றும், இதனால் வைரஸ்களில் பெருக்கம் தடுக்கப்படுகிறது என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆராய்ச்சிப்படி கூறும் இந்நோயின் குறிகுணங்களை ஆராய்ந்தோமேயானல் பொன்னாடான இத்தென்னாட்டில் பண்டைடுங் காலங்கட்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர் பெருமக்கள் வகை பிரித்தறிந்த மேக வெட்டை நோய்கள் 21 வகைகளில் சிலவும் அவற்றில் குறிகுணங்களில் சிலவும் "எய்ட்ஸ்" நோயை ஒத்ததே எனப் புலப்படும்.

"வெட்டை முற்றினால் கட்டை" என்று அவர்கள் எழுதி வைத்ததை நோக்குங்கால் ஆச்சரியமே மிகும். இதன் பொருள் வெட்டை நோய் தொற்றிய மனிதனை பலநோய் தொற்றி முடிவில் அவன் அழிந்து படுவான் என்பதே. சித்தர்கள் கூறிய முறைப்படி மருந்துட் கொண்டால் பால்வினை நோய்களுள் ஒன்றான எய்ட்ஸ் எனும் இக்கொடிய நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பது திண்ணம். சித்த மருத்துவத்தில் நோயினால் ஏற்படும் நுண்கிருமி பெருக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்தி, அதனால் ஏற்படும் உடற்கழிவுகளை உடன் வெளியேற்றி, எவ்விதமான பக்க விளைவோ எதிர் விளைவோ இல்லாமல உடற்செல்களுக்கு உரமூட்ட கூடிய பல்வகை மருந்துகள் உள்ளன. அவைகளைப் பயன்படுத்தி எவ்வகை நோயையும் குணப்படுத்த முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

தமிழ் மண்ணில் தோன்றிய நல்லறிஞர்களான சித்தர்களால் தலைமுறை தலைமுறைகள்ாக பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து பயிலப்பட்டும், ஆராயப்பட்டும், பயன் காணப்பட்டும், புவியாண்ட மன்னர்களால் போற்றப்பட்டும், நிலை பெறுத்தப் பெற்ற முறையே சித்த மருத்துவமாகும். இயற்கை தாது உப்புகள் முதலியவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெவ்வேறு கொதிநிலை உஷ்ண அளவுகளைக் கொண்ட நவலோகங்களையும் அரிதே ஆன நவரத்தினங்களையும் நவ பாஷாணங்களையும் சுத்தி செய்து செந்தூரம் மற்றும் பற்பமாக்கும் முறைகள் உலகில் சித்த மருத்துவத்தில் தான் முன்பே கூறப்பட்டுள்ளது என்பதை மேலை நாட்டு அறிஞர்களும், மனப்பூர்வமாக ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். சித்த மருத்துவம் காலத்தால் முந்தியதும் கால வேறுபாட்டால் வீரியம் குன்றாத எளிய மருத்துவமாகும்.

உடல் இயற்கை தெளிந்து அதனை இயற்கை பொருள்களாலேயே குணப்படுத்தும் கலை சித்த மருத்துவக்கலை. இம்மருத்துவத்தில் எந்நோயும் வராது தடுக்கவும், வந்து விடத்து நீக்கவும், உடல் உரத்துடன் நெடிது வாழவும் வழி முறைகள் காணப்பட்டு உள்ளன. உலகோர் கண்ட மருந்து முறைகளுள் தனித்தன்மையும், நிகரற்ற தன்மையும் கொண்டது சித்த மருத்துவமாகும்.

சித்த மருத்துவத்தில் கையாளப்படும் அறிய மருந்துகள்

இரத்த சுத்திக்கு : 1. கந்தக ரசாயணம் 2. பதங்கிப் பட்டை சூரணம் 3. பலகரை பற்பம்

சுரம் தணிக்க : 1. லிங்க செந்தூரம் 2. கௌரி சிந்தாமணி 3. திரிகடுகு சூரணம் 4. இராம பாணம் 5. வாத, பித்த, கப சுரக் குடிநீர்கள்.

வயிற்றுப்போக்கை கட்டுப்படுத்த : 1. தயிர் சுண்டி சூரணம் 2. காவிக்கல் சூரணம் 3. படிகாரச் செந்தூரம் 4. ஆமையோட்டு பற்பம்

உடல் உரத்திற்கு : 1. ஓரிலை தாமரை கற்பம் (தேரையர் மகா கரிசல்) 2. சேராங்கொட்டை இளகம் (தேரையர் மகா கரிசல்) 3. தேற்றான் கொட்டை லேகியம் 4. மகா வல்லாதி லேகியம்

கிருமி நீக்கத்திற்கு : 1. ரசகெந்தி மெழுகு 2. முருக்கன் வித்து 3. மாசிக்காய்

4. இடி வல்லாதி மெழுகு 5. பரங்கி ரசாயணம்

நரம்பு வலுவிற்கும் மனத்திடத்திற்கும் : 1. அமுக்கரா 2 . வல்லாரை

மேலே கண்ட மருந்துகளில் தக்கனவற்றை தேர்ந்தறிந்து வியாதியின் தன்மை, கால சுபாவம், நாடி சுபாவம் தேர்ந்து முக்குற்றத்தின் அளவறிந்து அதற்கேற்ப மருந்தை நிதானித்துக் கொடுத்து எய்ட்ஸ் நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். சித்த மருத்துவத்துறையில் உள்ள அறிஞர்கள் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பினை உணர்ந்து ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டு அம்மருத்துவ முறைகளை சரியாக கையாண்டால் தமிழ் மக்களுக்கு மட்டுமன்றி உலக மக்கள் அனைவருக்குமே நல்வாழ்வளிக்கலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

திரிகடுகின் சிறப்பு

டாக்டர் எஸ். அப்பர், B.Sc., H.M.B.S., D.S.M.,
Regd.No. 7901
57, மதுரை மெயின் ரோடு
எடமலைப்பட்டிபுதூர் (பி.ஓ)
திருச்சி - 620 012

சித்த மருத்துவம் உடல் நோய்க்கு மாத்திரமன்றி ஒப்பற்ற உயிர் உய்வுக்கும் வழி காட்டுகிறது. வசதியும் வாய்ப்பு மற்ற பாரெங்குமுள்ள மக்களுக்கு தங்கு தடையின்றி தமிழ் மருத்துவம் என்ற சித்த மருத்துவம் எளிய முறையில் குறைந்த செலவில் உடல் நலம் காக்கின்றது. எளிய வாழ்வுக்கும், உடல்நலனுக்கும், மன நிம்மதிக்கும் சாலசிறந்தது. நாகரீகம் வளர வளர உடல் நலிந்தும், ஆத்மா உய்வடைவதற்குரிய சந்தர்ப்பமும் குறைந்து கொண்டே போகிறது. இது விஞ்ஞான வாழ்வின் மரபு. சித்தர்கள் வழங்கிய இந்த சிந்தாமணி வைத்தியம் உடலும் உயிரும் உய்வடைவதற்கு வழி வகுக்கிறது.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றும் முக்கடுகு, திரிகடுகம் அல்லது திரிகடுகு எனப்படும். இது சுரத்தை அகற்றி ஆயுளை விருத்திப்படுத்தும். வாயு வகைகள் அனைத்தும் அகலும். பசி ருசியை உண்டு பண்ணும். அளவோடு உண்போர்க்கு இப்பிறப்பில் நோயென்பது கிடையாது.

தயாரிக்கும் விதம் : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகள் ஒவ்வொன்றும் சம அளவுடன் நிறுத்தெடுத்து வறுத்துப் பொடித்து சீலை வடிவுச் செய்து பத்திரப் படுத்த வேண்டும்.

சுக்கின் இலக்கணம் : சுக்கு, இஞ்சி என்ற ஒருவகை செடியில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது கிழங்கினத்தை சேர்ந்தது. சஞ்சீவி எனப்பெயர் வழங்கும் இஞ்சிச் செடியின் கிழங்கை மண்ணிலிருந்து பிடுங்கி எடுத்து, மண் முதலியவற்றைச் சுத்தம் செய்து தெரிந்தெடுத்து அதன் மேல் தோலை சீவி விட்டு சுண்ணாம்பு நீர் தடவி வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுக்கவேண்டும்.

சுக்கின் பொதுவான குணம் : வாதம், மூக்கிலிருந்து வடியும் நீர், மூலரோகம் போன்ற நோய்களை அகற்றும். வயிற்று மந்தம், நெஞ்செரிவு, இரைப்பிருமல், கபம், அதிசாரம் நீங்கும். வாதபிணிகள், வயிறு ஊதுதல், தலைவலி, கண்களிலிருந்து வடியும் நீர் போன்றவைகளுக்கு நல்லது. அஜீரணத்திற்கு சிறந்தது.

சுக்கு கஷாயம் : சுக்கை பொடித்து, வெண்ணீரில் இட்டு கஷாயமாக்கி நல்ல வெல்லம் சேர்த்து குடிக்க புளித் தேப்பம், நெஞ்செரிவு, வாயு, கபம், வயிற்றில் ஏற்பட்ட மந்தம் இவை நீங்கும். சுக்குப்பொடியுடன் நல்ல வெல்லம் சேர்த்தும் உண்ணலாம். சுக்கை பொதுவாக மாலை நேரத்தில் உண்பது நல்லது.

சுக்கை தீயிலிட்டு எரித்த கரியை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்ணில் இட நல முண்டாகும்.

சுக்கின் உப்பு : சுக்கைப் பொடித்து தண்ணீரிலிட்டு அதிலுள்ள சக்கையை அகற்றி, அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சி உறைந்து வரும் உப்பால், வாய்வு நீங்கும். நல்ல பசியுண்டாகும்.

சுக்கை கம்பியில் குத்தி எடுத்து அதில் தேங்காய் எண்ணெய் அடிக்கடி நனைத்து தீயில் கொளுத்தி அதிலிருந்து வடியும் எண்ணெயை பத்திரப்படுத்தவும். இந்த எண்ணெயை உட்கொண்டால் குடல் வீக்கம், வாந்தி, வாய்வு பொருமல், இரைச்சல் நீங்கும். உடலில் உண்டான புண், புரை, சொறி, கிரந்தி இவைகளுக்கு இட நோய் தீரும்.

மிளகின் இலக்கணம்

மிளகு கொடியினத்தை சார்ந்தது. சுவையில் காரமும் வீரியமும் பொருந்தி இருக்கும். நரம்பு பிடிப்பு, வாதம், இருமல், விஷம் முதலியவற்றை தீர்க்கும். மிளகு இரத்தத்தை சுத்திப்படுத்தி சராசரி இரத்த ஓட்டத்தை கொடுக்கிறது என்பது மருத்துவ நிபுணர்களின் கருத்து.

நல்ல மிளகு, குருமிளகு, வெள்ளைவால் மிளகு, காட்டுமிளகு என்று பல வகைகள் உண்டு. முதல் தரம் வால்மிளகு. இரண்டாந்தரம் குருமிளகு. இது நோய்களுக்கு பிரதானமாக சேர்க்கப்படுகிறது. நல்லமிளகு, வால்மிளகு, கோலமிளகு, சீனிமிளகு, காட்டுமிளகு என்ற ஐந்து வகை மிளகின் குணத்தைப் பார்க்கலாம்.

நல்ல மிளகு உட்கொள்ள சோகை, சுரம், சூலை, கபம் மாறும். தாகத்தை உண்டாக்கும். மந்தம் நீங்கும். புருக்கள், பிளவைகள், மேகம், காங்கை உஷ்ண நோய்களையகற்றி உடலின் தட்ப வெப்பத்தை தக்க வைக்கும். தாது கெட்டிப்படும்.

மிளகின் தூள் ஒரு பங்கும்,கரு நிற பசுவின் நெய் நான்கு பங்கும் சேர்த்தரைத்ததை பற்றிட படர்தாமரை நோய்மாறும்.

மிளகின் கொடியை நீரிலிட்டு காய்ச்சி குளித்தால் தேக உளைச்சல் உடலில் தங்கியிருக்கும் நீர் போகும். உட்கொள்ள மேகம், சன்னி ஊறல், தேமல் விஷங்கள் நீங்கும்.

மிளகின் வேரை அரைத்து பூச விக்கம் மாறும். பெண்களின் மார்பில் உண்டான நோய்களுக்கு பூச்சு போட நல்லது. வெள்ளை மிளகு சாப்பிட மூத்திரத்தடை நீங்கும்.

வால்மிளகு பசியில்லாமை, பீனிசம், நீர்ப்பாய்ச்சல், சயம் இவற்றை நீக்கும்.

திப்பிலியின் இலக்கணம்

திப்பிலி காட்டு மிளகின் இலையையும் வள்ளியையும் போன்ற ஒரு கொடியினத்தைச் சார்ந்தது. இதன் இலை கருநிறப் பச்சையாகவும், கசக்கி முகர்ந்தால் காரமுடையதாகவும் இருக்கும். திப்பிலியில் அரிசி திப்பிலி (சிறு திப்பிலி) பெரியதிப்பிலி (யானத்திப்பிலி), அத்தித் திப்பிலி, காட்டுத்திப்பிலியென நான்கு வகைப்படும்.

அரிசி திப்பிலி விஷ நீர், பித்தம், பிரமை பிடித்தல், சயம், இருமல், நீர்கோவை, மகோதரம், விந்து இளகிப்போதல் போன்றவைகளை தீர்க்கும்.

திப்பிலியை சட்டியிலிட்டு அடுப்பேற்றி வறுத்து எடுத்து பொடி செய்து உபயோகப்படுத்த கபம், இருமல், மூச்சடைப்பு, ஈரல் நோய் இவை நீங்கும்.

திப்பிலியை பொடித்து சீலை வடிவு செய்து தேனில் நன்கு கலந்து உட்கொள்ள கோழை, கபம், சுரம் இவைகள் போகும்.

யானைத்திப்பிலியால் வாதம், பசியின்மை, கபம், கரப்பான், கம்மியகுரல், அண்டவாதம், மண்டை நோவு இவைகளை நீக்கலாம்.

அத்தித் திப்பிலி வறுத்த பொடியை தேனில் கலந்துண்ண பழமையான புண், நாற்றம், கக்குவான் முதலி யன மறையும். நீர் தாரைபுண், அஸ்திசுரம், சூட்டில் வரும் தளர்ச்சி விக்கல் பறந்தோடும்.

வாழ்க்கை அடிப்படைக்குகந்ததும், தத்துவார்த்த விஞ்ஞான பூர்வமும் கொண்டது தமிழர் மருத்துவமாகிய சித்த மருத்துவம். 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய வள்ளுவர் தாம் இயற்றிய திருக்குறளில் மருத்துவத்திற்கு ஒரு அதிகாரத்தை வகுத்து முக்குற்றங்களை (வாத, பித்த, கபத்தை) குறிப்பிட்டு இருப்பது, சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பையும், தொன்மையையும் சித்தரிக்கிறது. இத்தகைய சித்த மருத்துவத்தை நாடி யாவரும் போற்றி வாழ்வோமாக!



சுடாதபழம் / சுட்டபழம் வேண்டுமா...?

டாக்டர் ஒளிமயம் S.A.கரீம் S.M.P
சுல்தான் கிளினிக்
2 சாமியார் சந்து, காஜிமார் தெரு,
மதுரை -1.

பழத்தை எடுத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் தீயிட்டு பழத்தை சுட்டதாக பொருள் அல்ல. அதைப் போல் சுடாத பழம் என்றால் சுடாமல் இருப்பதாக பொருள் அல்ல.

பழுத்த பழம் பழுக்காத பழம் என்றுதான் பொருள். உலகில் உள்ள எல்லாப் பழமும் தேவைக்கு அதிக அளவு பழுத்துவிட்டால் அதை மக்கள் விரும்பி வாங்கமாட்டார்கள். வண்டு, பூச்சிகள் வந்துவிடும் என்று எண்ணி அதை தூக்கி எறிந்து விடுவார்கள்.

நாவல் பழம் ஒரு சிறப்பான பழம். அந்தக் காலம் முதல் இந்த காலம் வரையிலும் நம் தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் நாவல் பழமரம் வளர்ப்பதைக் காணலாம். நாவல் பழம் கிராமப் புறங்களில் மலிவாகவும் இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியது. (நாவல் பழம் என்பது மிக பிரசித்த பெற்ற ஒரு பழம்) இது மிக்க சுவையானது. இதை சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள், நாவற்பழத்தை சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் காணும் எனப்பயந்து தவிப்பது அறியாமைதான். இந்த நாவற்பழம் சாப்பிடும் போது சிறிது உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். நாவற்பழம் சித்தவைத்திய முறையில் பல விதமான நோய்களை குணப்படுத்தும் அதிசக்தி வாய்ந்த அற்புதப்பழம். நாவல் மரத்தின் பட்டை, வேர், இலை,பழம் கொட்டை ஆகியவைகளை கொண்டு அற்புதமான மருந்துகளை தயாரிக்கலாம்.

சுட்டபழம் வேண்டுமா.........? சுடாத பழம் வேண்டுமா............? என தமிழ் தெய்வம் குமரகுருபரன் அறிவிற்சிறந்த ஔவையாரிடம் விளையாடிய விளையாட்டு உலகறிந்த உண்மையாகும். திருமுருகன் திருவிளையாட்டில் பொன்னெழுத்தாய் பதிந்த நாவல் உடலுக்கு நலம் தரும் மருந்தாய் அமைவதை இனிபார்ப்போம்.

1) நாவல் பட்டை 2) நாவல் இலை 3) நாவல் பழம் 4) நாவல் வேர் 5) நாவல் கொட்டை என இந்த ஐந்தும் பஞ்ச பூதங்கள் போல் நமக்கு உதவுகின்றன.

சத்துக்களை பாருங்கள்

1) தண்ணீர் 7-3 சதவிகிதம் 2) புரோட்டீன் 0-7 சதவிகிதம் 3) கொழுப்பு 0-1 சதவிகிதம்

4) உலோகச் சத்து 0-9 சதவிகிதம் 5) மாச்சத்து 0-2 சதவிகிதம் 6) கால்சியம் 0-2 சதவிகிதம்

7) பாஸ்பரஸ் 0-1 சதவிகிதம் 8) இரும்பு 10-0 சதவிகிதம்

நாவல் பழம்

நாவல் பழம் மிகவும் குளிர்ச்சியான வகையாகும். இது நீர்ரோகத்தை குறைக்க வல்லது. பித்தத்தை போக்கும், இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், கண்களுக்கு நல்ல ஒளியைத் தரும், கபக்கோளாறு பித்தத் கொதிப்பினால் உண்டாகும் உள்காந்தல் வரட்சி, எரிச்சல், வெப்பம் அதிக தாகம் நீர்ச்சுருக்கு மூலச்சூடு, மூலத்தில் இரத்தம் வருதல் போன்ற அனேக விதமான, நோய்களுக்கும் நல்லது. மேலும் நீரிழிவு,வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் ஆகியவற்றையும் கட்டுப்படுத்தி குணமாக்கும்.

மலத்தை கட்டும், விந்துவைக்கட்டும், இருமலைத்தணிக்கும், தொண்டைப்புண் ஆறும், பெண்கள் மாதவிலக்கு நாட்களில் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு நாட்கள் குறையும். மாதவிலக்கு நாட்களுக்கு முன் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்கு சிலநாள் தள்ளிவரும்.

முக்கியமாக வயிற்று தொடர்பான வயிற்றுவலி சீதக்கடுப்பு, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று இரைச்சல் போன்ற வியாதிகளுக்கு காலை, மாலை, இரவு மூன்று வேளைகளிலும் உணவை தவிர்த்து நாவற்பழத்தை உட்கொண்டு இளஞ்சூடான நீரை அருந்திவர நெடுநாள் தீராத உபாதைகள் நீங்கும். மறுநாள் பாலும் சோறும் மட்டும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

நாவல்பட்டை

நாவல்பட்டையை தூள் செய்து கொண்டு அதனுடன், படிகாரம் சேர்த்து பல் துலக்க உபயோகித்தால் பல் சொத்தை பல்வலி பல் அரணை ஈறுகட்டுதல் வாய்துர்நாற்றம் முதலிய உபாதைகள் நீங்குவதோடு பல் பளபளப்பாகவும் உறுதியாகவும் ஆகும்.

"பல் போனால் சொல் போகும்" எனவே மேற்கண்ட முறையில் பற்களை பாதுகாப்போம். வாயில் ஏற்படும் நோய்கள், இருமல் , பெரும்பாடு, ஈளை பிள்ளைகளின் கிரக தோடங்கள் முதலியன குணமாகும்.

நாவல் பட்டையை எடுத்து இளம் வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து பொடி செய்து தேவையான அளவு உட்கொண்டால் மதுமூத்திரம் என்னும் (தொடர்ந்து சிறுநீர் கழிதல்) உபாதை நீங்கும். மற்றும் பேதி கட்டுப்படும். (சீத பேதியாயிருந்தால்) இந்த கஷாயத்தை வாய் கொப்பளிக்க ஆறாத வாய்ப்புண் ஆறும்



வற்மங்களுக்கு சித்தா ஆயுர்வேதயுனானி

டாக்டர் **ஆர். அமிர்தலிங்கம்,C.B.I.M., A.R.S.H.(Lon)**
தெங்கம்புதூர்
புத்தளம் அஞ்சல்,
குமரி மாவட்டம் - 629 602.
குமரன் ஆஸ்பத்திரி பஸ் ஸ்டாப்

மருத்துவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முறைகள்

காலம் உச்சி கொண்டுதெனால பரிவுடனே நாழிகை தானானால் பரிவுடனே
நாழிகை தான் பார்க்க வேண்டாம் (வற்ம சூத்திரம்) மாத்திரை தான் கடந்து
தானால் மைந்தனே கண்டறி நீ மருந்தியாதே (வற்ம சூத்திரம்)
கரிமுகனடியை வாழ்த்தி கைதினிற் நாடி பாற்க்கிற்
பெரு விரலங்குலத்தால் மிடிதடி நடுவே தொட்டால் ஒரு விரலோடிற் வாதம்
உயிர் நடு விரலிற் பித்தம் திருவிரல் மூன்றிலோடிற் சிலேத்துமம் நாடியாமே
(அகஸ்தயம் நாடி சாஸ்திரம்) கருத்தான கை பாகம் அறிய வேணும்
நிலை குலைந்து மாத்திரையில் மீறினாக்கால் வல்லவனே வர்மமது இளகிடாது
(வர்ம திறவுகோல்) பச்சிலையை அறியாத மடையரொ்:வாம்
பாடைக்கு கச்சைக் கட்டி பாவம் செய்வார்
இச்சை பெற்று ஆசானாய் பேரும் பெற்று மகத்தான வற்மமது அறிவோம்
என்பார் (வற்ம சூத்திரம்)

சன்னி உண்டாக்கும் வற்மங்கள்

உள்ளங்கையில் காணக்கூடிய வற்ம பகுதியில் அடிப்பட்டால் உடனடியாக சன்னி தோன்றும். சன்னி ஏற்படுவது உடனடி தடுக்கா விட்டால் உயிர் சேதம் ஏற்படும். கொம்பேறி வற்ம பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் உடனடி சன்னி தோன்றும். முடிச்சு வற்ம பகுதியில் அடிப்பட்டால் கோணச்சன்னி என்ற ஒரு வகை சன்னி உண்டாகும். இந்த சன்னி உண்டானுல் முகத்தை கோணும் படி செய்து விடும். வற்மத்தால் சன்னி உண்டாகுமானுல் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை முறைப்படி கற்ற ஆசானுடன் இளக்கு முறை செய்ய வேண்டும்.

"கொள்ளதற்கு வற்மத்தால் சன்னி வெட்டு கொண்டு தென்றால் பெருவிரல்களிடையே தென்னி விள்ளுவேன் ஓரிறைதான் தள்ளி மெள்ள வெட்டியே பிடித்திடுவாய் சன்னி போகும்.

கை பெருவிரல் இடைப்பகுதியில் ஒரு விரல் தள்ளி பிடித்து வெட்டி இழுத்தால் சன்னி நின்று விடும். வற்மத்தால் அடிப்பட்டவர்கள் இளக்கு முறை செய்யக் கூடாத நேரங்கள்

அடிபட்டதும் கண் விழி பிதுங்கி பார்வை நிலை குத்தி காணப்படுமாயின் இளக்கு முறை செய்யக்

கூடாது. அடிப்பட்டு சுக்கிலம் (விந்து)வெளியேறினால் இளக்கு முறை செய்யக் கூடாது. அடிப்பட்டவரின் வாய் வழியே நீரும் இரத்தமும் கசிந்தால் இளக்கு முறை செய்யக்கூடாது.

மருந்துகள் :

சித்தா.

5 தேங்காய் பாலும் 10 செவ்விளனி தண்ணீரும் எடுத்து அதில் கருங்கோழி ஒன்று முடி பித்தம் குடல் நீக்கி கண்டங்கத்திரி வில்வ வேர் நாவுரிக்கதிர் வேர் உளிந்நா ஆடாதோடா 1/4 கிலோ வீதம் இடித்து போட்டு 8 படி தண்ணீர் வைத்து 1 படியாக்க வேண்டும். இதோடு சந்தனம் சடமாஞ்சி, அக்கரா, திப்பிலி, வா்லமிளகு, அமுக்குரா, சித்தரத்தை மருதம், ஏலம் ,(ஜாதிக்காய் 5 மட்டும்) 5 களஞ்சுவீதம் பொடித்து போட்டு 1/2 படி நல்லெண்ணெய் 1/4படி வேப்பெண்ணெய் 1/2 படி நெய் சேர்த்து மணல் பருவம் காய்த்து இறக்கி மேல் குங்குமப்பூ பொடி போட்டு இறக்கவும். இத்தைலமெடுத்து காலை 1/4 சங்கு மாலை 1/4 சங்கு 15 நாள் 30 வேளை கொடுக்கவும். வெந்நீர் குளிக்கவும் பழையது கருவாடு ஆகாது.

தீரும் நோய் :

வர்மம், முச்சுதிணரல், காசம், வர்ம ஈடுகள், மேகவெட்டை முதலியன.

நாக்கை இழுத்து வைத்திருந்தால் நவகண்டம் தைலம், இஞ்சி, முருங்கப் பட்டை பூடு சாறல் 5 நாள் 10 வேளையும், அண்டத்தைலம் நாக்கில் தடவி விடவும். நுனி நாக்கை இலேசாக இழுத்து விடவும்.

ஆயுர்வேதா:

திராட்சாரிஷ்டம், அர்ஜ்னாரிஷ்டம் தண்டகாலி மாத்திரை, ஷரபலா சொட்டு தைலம், சியவனப்ராச லேகியம் முதலியன.

யுனானி :

அரா் - எ. சௌஜபான், ஷா்பத் எ. பனப்ஷா, ஜியாத் எ. ஔஷா ரௌகள் எ. மஸ்தகி தைலம் போடவும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது அவசியமா?

டாக்டர் கோ. சுபாராமன்,
புரோகிதம்,
சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை,
8-ஏ, அக்கரகாரம், மணப்பாறை - 621 306.

சனி நீராடு என்ற ஔவையின் வாக்கியித்திற்கு ஏற்ப இது அவசியம் என்று சொல்ல வேண்டும். ஆனால் நமது பெற்றோர்கள் பழமொழியை மறந்த காரணத்தாலும், ஆங்கிலேயரின் ஆடம்பர மருத்துவ, மருந்துகளினாலும் இது நம்மிடையே மறந்து விட்டது தேவையற்றது என்று சொல்லும் அளவிற்கு மாறிவிட்டது.

தைல ஸ்நானம் எவ்வளவு முக்கியமானது என்று நமது முதாதையர்கள் கண்ட உண்மையை அவர்கள் எவ்வகையில் வலிறுத்தினார்கள் என்று பார்ப்போம். சித்தர்கள் சித்தசுத்திக்காக எண்ணெய்களை தைலமாக காய்ச்சி, மேல் பூச்சு தைலம் நசியமிடும் தைலம், உள்ளேதரக்கூடியது என்று பிரித்து நாடி வந்த நோயாளிகளை நாடி பார்த்து மேனிகாத்து வந்தார்கள் என்பது அன்றும், இன்றும் என்றும் சொல்லப்படும் உண்மையாகும். வேதங்களின் அடிப்படையில் ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள், இறைவனுக்கு அபிஷேக நேரங்களில் முதன் முதலில் தைல அபிஷேகம் எந்த அளவுக்கு முக்கியமானது என்று கூறினார்களோ அதே அளவு மனிதர்களுக்கும் தைலஸ்நானம் நன்மை செய்யக்கூடியது என்று கூறி அதை தங்கள் வைத்தியத்தில் கையாண்டு வருகின்றார்கள்.

இறைவனை தைல அபிஷேகம் முடிந்து அலங்கரித்தபின்னர் விக்ரகங்களை பார்க்கும் நமது அனைவரின் மனங்களும் ஈர்க்கப்படுகின்றது என்ற உண்மையை உணர்கின்றோம். அதே போல் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பவரின் தேஜஸ் (அழகு) அவரைப் பார்த்தவுடனே தெரிந்து விடும்.

கடந்த 10 ஆண்டு கால அனுபவத்திற்கு பின்னர், இதை ஏன், நம் முன்னோர்கள் செய்தார்கள் என்பதற்கு சில விஞ்ஞான உண்மைகளின் அடைப்படையிலும் என் மனதில் ஏற்பட்ட திடமான நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் மக்கள்நலன் கருதி இக்கட்டுரையை பதினென் சித்தர்களின் பாதக் கமலங்களில் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

முன்னர் கிராமத்து மக்கள் கழனிகளுக்கு செல்லும்முன் தலையில் கொட்டமுத்து (விளக்கெண்ணைய்) அல்லது வேப்பபெண்ணெய் தேய்த்துச் செல்வார்கள். வேலைகளை முடித்தபின்பு குளத்து நீரில் உடலைத் தேய்த்து குளித்துவிட்டு வீடு திரும்புவார்கள். இரவு படுக்கும் முன் கண்களுக்கு விளக்கெண்ணெய் விட்டு, மேல்பூசி படுப்பார்கள் இதையே வெயில் காலத்தில் செய்வார்கள்.

மழைக்காலத்தில் வேப்ப எண்ணெய் உபயோகப் படுத்தினார்கள் (மருத்துவத்தில் வேப்ப முத்து, கொட்டமுத்து, எள், கொப்பரை இவற்றின் பயன்களை (பின்னர் பார்ப்போம்) அனைவரும் அறிந்ததே அறிந்ததே.

இயந்திர உலகத்தில் நாம் செய்ய வேண்டியது.

எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள் எள் எண்ணெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய், நயம் சீயக்காய்த் தூள் பாசிப் பயறு மாவு, கடலை மாவு, செம்பருத்தி இலை வெந்தயம் கரம்பை (குளத்து வதி)

செய்முறை விளக்கம்

நாம் எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் பொழுது முதலில் தலை முதல் ஒரு இடம் விடாமல் உடம்பின் மேல் எண்ணெய் தடவ வேண்டும். 10 மணித்துளிகள் கழிந்த பிண்பு ஒரே தண்ணீரில் (சுடு தண்ணீர், அல்லது குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். அல்லது ஒரு நாள் மட்டும் சுடுநிரில் குளிப்பது சிறந்தது.)

இவ்வாறு குளிப்பதற்கு, சீயக்காய் தூள், அல்லது கடலை மாவு அல்லது பயத்தம் மாவு, எதையாவது

என்றை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். தலையில் புண், பொடுகு, பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள் செம்பருத்தி இலையை அரைத்து தேய்த்து குளிக்கலாம். நெந்தயத்தை உபயோகப் படுத்தினால் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு வரக்கூடிய கைகால்வலி படபடப்பு குறையும்.

மேற்கூறியவாறு தைலஸ்நானம் செய்தால் எண்ணெய் மற்றும் குறிப்பிட்ட சத்துக்கள் யாவும் ரோமக்கால்களின் வழியாக ஜவ்வூடு பரவல் என்ற அடிப்படையில் உடலுக்குள் செல்கின்றது.

தெரிந்து செய்கின்ற தீமையும் சிலநேரங்களின் நன்மை பயக்கும் என்பது விதி. சாதாரண சீயக்காய் தூள் தயாரிக்கும் கம்பெனி தங்கள் இலாப நோக்கத்திற்காக மிகவும் துல்லியமான கரம்பையை சலித்து சேர்க்கின்றார்கள் ஆனால் அதில் புண், இரணங்களை ஆற்றக்கூடிய கந்தக சத்தும், முடி உதிராமலும், செம்பட்டையை மாற்றக்கூடிய இரும்பு.. சுண்ணாம்பு சத்தும், ரோமக்கால்களில் உள்ள அழுக்கை போக்கி மென்மையாக செய்ய வல்ல மூலப் பொருளும் உள்ளது. என்பதை அவர்கள் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

இனி எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதால் ஏற்படும் பயன்களை பற்றிப் பார்ப்போம் :

இன்றைய இயந்திர உலகத்தில் மனிதனின் இயக்கம் இயந்திரங்களை விட மிகவும் பாதிக்கப்பட கூடிய சூழ்நிலையில் உள்ளது. இயந்திரங்களின் இயக்கம் எளிமையாக எண்ணெய் அவசியம்.

நேரம் இல்லை, வேலை அதிகம், என்று நினைக்காமல் எப்பொழுதும் குளிக்கும் நேரத்தை விட கூடுதலாக 15 நிமிடம், செலவு செய்தால் போதும்.

இன்றைய தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மேல் அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை காரணம் கடந்த 10 ஆண்டுகளில் என்னிடம் வைத்தியம் பார்த்த நோயாளிகளில் 14 முதல் 40 வயதை அடைந்தவர்கள், அவர்களுக்கு அதிகம் பாதிக்கப்பட்டது தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாகும்.

நாம் அனைவரும், நமது எதிர்காலச் செல்வங்களை அவரவர்கள் உடற்கூறுகளைப் பற்றி அறியச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு உடலை பராமரிக்க சொல்லித் தரவேண்டும். உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் எண்ணெய் தேய்ப்பதால் உடல் மற்றும் தோலின் மாற்றங்களை உணர முடிகின்றது. குறிப்பாக குழந்தைகளை விபரம் தெரிந்தவுடன் அவர்கள் இஷ்டப்படி விட்டுவிடுகின்றோம். உதாரணமாக 14 வயது சிறுவன் குளிக்கும் போது உள்ளாடைகளை அணிந்து குளிப்பதால், அவன் உடலின் பல பகுதிகளை சரியாகத் தேய்த்து குளிக்காத காரணத்தால் பத்து படை, சொறி, சிரங்கு, போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. இதை அவர் தன் பெற்றோரிடம் சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு மறைத்து விடுகிறோம்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல இது பரவிவரக்கூடும். இதை தன் நண்பர்கள் வசம் தெரிவிக்கிறான். நல்ல நண்பனாக இருந்தால் நல்வழிப்படுத்துகிறான்.அல்லது சிலர் மருத்துவர்கள் ஆலோசனை இன்றி மருந்துக்கடைகளில் மருந்துகளை வாங்கி சாப்பிடுவதால் பக்கவிளைவுகளும், புதிய நோய்களும், வர வாய்ப்புகள் உள்ளது. இதனால் பெற்றோர்கள் அவசியம் குழந்தைகளை கவனிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றேன்.

மேலும் நாம் குழந்தைகளை தங்கும் விடுதிகளில் தங்கவைத்து படிக்க விரும்புகின்றோம். அப்போது அவனை கண்டிப்பாக எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க கட்டாயப்படுத்த வேண்டும். அடிக்கடி சோப்பை மாற்றுபவர்கள், ஒருவர் பயன்படுத்திய சோப்பை மற்றவர்கள் பயன்படுத்துவார்கள். மற்றவர்கள் உடைகளை அணிவார்கள். இவற்றை எல்லாம் நாம் கண்காணிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவனும், மாணவியும் பெற்றோர்களும் இதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடலில் அரிப்பு ஏற்பட்டால் கவனம் பாடத்திற்குச் செல்லாது. இதனால் படிப்பு பாதிக்கப்படுவதுடன், பொருள் செலவு, காலம், நேரம் யாவும் பாதிக்கப்படக்கூடும், சோர்வு, மனக்கவலை, அசதி ஏற்படக்கூடும் என்பதில் சிறிதும் ஐயம் இல்லை.

இதே போல் பெண்குழந்தைகளை சரிவர கவனிக்காத காரணத்தால் தலையில் பொடுகு இளநரை பேன், செம்பட்டை முடி உதிர்தல் போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டிஇருக்கும். பொதுவாக 14 வயதை அடைந்த உடன் பெண்குழந்தைகள் பருவமடைகின்றார்கள். வெட்கம் வந்து விடுகின்றது. இதனால் குளிக்கும் சமயம் பெற்ற தாயிடமே சில உண்மைகளை மறைத்து விடுகின்றார்கள்.

இதை பெற்ற தாய் சற்று கவனம் எடுத்துக் கொண்டால் பெண்களுக்கே ஏற்படுகின்ற வெள்ளை

படுதல், மாதவிடாய்க் காலங்களில் ஏற்படும் தொடை, இடுப்பு, பிடரி, வயிறுவலி இவைகளை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் தடுக்கலாம். திருமணம் ஆன பின்பு வரும், பாதிப்புகளையும் பிரசவித்த பெண்களுக்கு தாய்பால் அதிகம் சுரப்பதற்கும், வயிற்றுப் புண், கர்ப்பப்பை புண், பிறப்பு உறுப்புகளில் வரும் மாசுகளையும் சுத்தம செய்ய உதவியாக இருப்பது தைல ஸ்நானமாகும். அடுத்த குழந்தை பெறுவதற்கு தேவையான வைட்டமின் 'ஈ' சத்து கிடைக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன. இருபாலாரும் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதால் ஆண்மலடு, பெண்மலடு என்று சொல்லக்கூடிய மலட்டுத் தன்மை கூட மாறும்.

உணவு முறை :

எண்ணெய் தேய்த்து குளித்த தினம் அசைவ உணவுகளை தவிர்த்து எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அன்று இல்லற வாழ்வில் ஈடுபடக்கூடாது என்பது விதி.

பிள்ளையாருக்குப் போடும் தோப்புக்கரணம் பிணியைத் தீர்க்கும் குளித்த பின் தலைமுதல் கால்வரை எண்ணெய் தேய்த்தால் தோலில் வியாதி வராது என்பது எங்கள் கருத்தாகும்.

வெயில் காலங்களில் (மாசி, பங்குனி, சித்திரை) எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் தோல், அரிப்பு, சிவத்தல், வேர்க்குரு, உஷ்ணம், வேர்வை, சளி, இவைகளை தடுக்கலாம்.

காற்றுக் காலங்களில் (வைகாசி, ஆனி, ஆடி மாதங்களில்) எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் ஜன்னி வரும் என்று பயப்படாமல் அரிப்பு, சொரி, சிரங்கு, வெடிப்பு, கண் எரிச்சல் இவற்றை தடுக்கலாம்.

மழைக்காலங்களில் (ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி) எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் குளிரைத் தடுக்கும், வெப்பத்தைத் தரும், உணவை செரிக்க வைக்கும் உடலை வலுவூட்டும்.

பனிக் காலங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் பனி வெடிப்பு, பித்த வெடிப்பு, சேற்றுப் புண், கரப்பான், இவற்றை தடுக்கலாம்.

(புதிதாக எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பவர்கள் 50 மில்லி எண்ணெயுடன் 2 மிளகாய் வத்தல் 1 துண்டு மஞ்சள், 2 பூண்டு இவற்றை தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய கணையை அகற்றும். காதில் விட்டு துடைக்க குரும்பி வெளியேறும். செவிரோகம் வராது அனைவரும் நோயின்றி வாழ இறைவனை வேண்டி வாழ்த்தி என் கருத்துக்களை முடிக்கின்றேன்.



V.N. பாலசுப்ரமணியம் S.M.P
(சித்த வைத்தியர்) சந்திரா ஸ்டுடியோ
No.1 மெயின்ரோடு, வில்லாபுரம்
மதுரை 625 012.



டாக்டர் க. பாணடியன்
நுட வைத்தியசாலை
4/296 அனுமார் கோவில்
தெரு, பரமக்குடி623 707



Dr. I. அமலதாஸ் S.M.P
10/316 ரோடு,
கூடலூர்.
நீலகிரி 643 212.

பழமும் பயனும்

டாக்டர் M. சீனிவாசன்
83, வடக்கு வெளி வீதி, மதுரை - 625 009.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்" என்பது வள்ளுவர் வாக்கு, "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது ஆன்றோர் கூற்று. "Prevention is better than cure" என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. மருந்தென வேண்டாமல் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு நோய் தடுப்பு முறைகள் என்ன? அருந்தியது அற்றது போற்றி உண்ண வேண்டியவை எவை?

இயற்கை இயந்திரம் நமது சரீரம். இந்த இயந்திரம் பழுதுபடாமல் பாதுகாக்க இயற்கை உணவு வகைகளை நெறியாக உட்கொண்டு வந்தால் போதுமானது. நமக்காக இயற்கை தந்த செல்வம் தாவரங்களும், மரங்களும். இவைகளில் மலராகி, காயாகி, பழமாகி இயற்கை உணவு நமக்கு கிடைக்கிறது. நம்நாட்டில் உற்பத்தியாகும் பழங்களில் ஏராளமான குண நலன்கள் உள்ளன.

மாம்பழம் : பழங்களின் அரசன் என்று போற்றப்படும் மாம்பழம் முக்கனிகளில் முதன்மையானது, வருடத்தில் குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டுமே பழுக்கும் இந்த மாம்பழம் தான் குன்றிருக்கும் இடத்திலெல்லாம் குமரனை குடிவைத்தது. 3 மாதங்கள் மட்டும் கிடைக்கும் மாம்பழம் நம் நாட்டு பழ உற்பத்தியில் 60 சதம் வகிக்கிறது. மாம்பழத்தில் மற்ற பழங்களை விட அதிகமான அளவு வைட்டமின் ஏ இருக்கிறது. இதனால் நோய் தடுப்பு சக்தி ஏற்படுகிறது. இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. நரம்புகளை முருக்கேற்றி உடலுக்கு பலம் கொடுக்கிறது. கண் சம்பந்தமான வியாதிகளை போக்கி கண்ணொளி கிடைக்கச் செய்கிறது. பல் கோளாறுகளையும் மலச்சிக்கலையும், தோல் சுருக்கத்தையும் நீக்கி இல்லற சுகம் ஏற்படுத்துகிறது.

திராட்சை : பழம் அல்லது சாறு சாப்பாட்டுக்கு முன் சாப்பிட்டால் நல்ல பசி எடுக்கும். அஜீரணக்கோளாறுகள் நீங்கும். தீராத அலர்ஜி நோய் குணமாகும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் திராட்சை ஜூஸ் தினமும் குடித்தால் உள் உறுப்புகள் சக்தி அடைவதுடன் வெளி உறுப்புகள் பலம் பெறும். குடல் பூச்சிகள் நீங்கும். தீராத வயிற்றுவலி, வாயுகோளாறுகள், குடல் புண் நோய்களுக்கு திராட்சை ஜூஸ் தினமும் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும் திராட்சை ரசம் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் முக வசீகரமும் பளபளப்பான தோற்றமும் கிடைக்கும். தாய்மார்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் நன்றாக சுரக்கும்.

அன்னாசி : இது உடலுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கும். இரத்த சுத்திக்கும் இரத்த விருத்திக்கும் அருமருந்தாகும். அன்னாசி பழ ஜூஸ் சாப்பிட்டால் காமாலை நோயினால் உண்டாகும் களைப்பு நீங்கும். தெம்பும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படும். விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாடும் போது ஏற்படும் களைப்பை நீக்க விரும்பிச் சாப்பிடுவர். சூட்டுத்தன்மையுள்ளதால் கரு ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் சாப்பிக் கூடாது. குடலை சுத்தம் செய்து ஜீரண உறுப்புகளை பலப்படுத்துகிறது. சூலம், குன்மம், நீடித்த தேக காங்கை, வாத ரோகம், வயிற்று கடுப்பு, வாந்தி, பித்தம், தலைவலி, மேக வெட்டை, காமாலை, சூதகரோகம், கிருமிகள், மூத்திரக்கட்டு போன்ற நோய்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும். கண்வலி, கண்குத்தல், சளி பிடித்துக் கொண்டு கபத்தினால் கஷ்டப்படுதல் ஆகியவைகளுக்கு நல்ல பலன் அளிக்கிறது. முற்றிய கருவுக்கு துணை செய்து குழந்தை ஆரோக்கியமாக பிறக்க செய்கிறது. ஆண்மையை உண்டாக்கி மேனியழகையும் கொடுக்கிறது.

எலுமிச்சம்பழம் : மங்கலத்தைக் குறிக்கும் பழம். பெரியவர்களிடம் ஆசி பெற உபயோகிக்கிறோம். திருஷ்டி பரிகாரமாகவும் பயன்படுகிறது. களைப்பை நீக்கி தாகம் தணிப்பதால் விளையாட்டு வீரர்கள் கையில் வைத்திருப்பர். பிரயாணத்தின் போது வாந்தி எடுப்பவர்கள் இதை முகர்ந்து பயன்பெறுவர். இதில் சுண்ணாம்பு சத்து நிறைய இருப்பதால் பற்களும், எலும்புகளும் உறுதியடைகின்றன. பல் ஈறுகளையும் பலப்படுத்தும் சக்தியுள்ளது. பித்தமயக்கம், அரோசகம், யானைக்கால், உன்மாதம், கண்ணோய், காதுவலி, பிடிப்பு, மகோதரம், பக்கசூலை, மூடம், பைத்தியம், பிரமை, கபம், வாதம், இருமல், தொண்டை நோய், காசம் முதலிய நோய்களைக்

குணப்படுத்தும். விஷமுறிவுக்கும், மூலத்தை கரைக்கவும் சக்தியுள்ளது. புத்தி கூர்மையும், மதி நுட்பமும் எலுமிச்சம் பழ சாறு அருந்துவதால் கூடுகிறது. எலுமிச்சை ஜூஸ் அவ்வப்போது குடித்துவந்தால் எந்த நோயும் நம்மை தாக்காது. உணவை ஜீரணம் செய்யச் செய்வது இதன் தனிச் சிறப்பு.

ஆரஞ்சு : எலுமிச்சை குடும்பத்தைச் சார்ந்தது. நோயுற்றவர்களைக் காணச் செல்லும்போது ஆரஞ்சுபழம் வாங்கி கொண்டு போவது நம் நாட்டு பழக்கம். இந்த பண்பே இதன் பெருமையை பறை சாற்றும். எந்த உணவும், தண்ணீரும் இன்றி ஆரஞ்சு ஜூஸ் அருந்தியே ஒரு மனிதன் உயிர் வாழலாம். பல நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்கள் விரதத்தை முடிக்கும் போது ஆரஞ்சு பழ சாற்றை அருந்துவதால் தான் உடலுறுப்புகள் திரும்ப புத்துயிர் பெற முடிகிறது. தாகம், வாந்தி, சுரம், அரோசகம், இளைப்பு, நீரிழிவு, மார்பு நோய், ஈரல் நோய், பித்த அதிசாரம், சோகை, உட்சூடு மந்தம் முதலியவைகளைப் போக்கும். இதில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளதால் எல்லா நாடுகளிலும் மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். காமாலை நோயினால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆரஞ்சு பழ ஜூஸ் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். இரத்தத்தில் கலந்த பித்தத்தை வெளியே இழுத்து கொண்டு வந்து விடுகிறது. உடல் புஷ்டியாகிறது. நெடுங்காலம் தொடர்ந்து ஆரஞ்சு ஜூஸ் சாப்பிடுபவர்களுக்கு நரை, திரை ஏற்படாது. சிகரெட்டினால் ஏற்படும் நிக்கோட்டின் விஷத்தை உடனே ஆரஞ்சு ஜூஸ் சாப்பிட்டால் சுத்தம் செய்து அகற்றி விடுகிறது. புகையிலையினால் ஏற்படும் புற்று நோயை தடுக்கிறது.

தக்காளி : இதை பழமாகவும் காய்கறியாகவும் உபயோகிக்கிறோம். இது தாகத்தையும் பித்தத்தையும் தணிக்கும். தேக புஷ்டியை உண்டாக்கும். புளிக்கு பதிலாக தக்காளியை உபயோகிப்பதால் புளியின் கெடுதலைத் தவிர்க்கலாம். இதில் எல்லாவிதமான வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். உடலில் களைப்பு, சோர்வு நீக்கி தெம்பு உண்டாக்கும்.

எல்லா பழங்களும் எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்காது. கிடைத்தாலும் சீரான விலையில் இருக்காது. மதுரையில் ரூபி புட் பிராடக்ட்ஸ் கம்பெனியால் மாம்பழம், திராட்சை ஆகியவைகளை பழரச பானங்களாகவும், ஸ்குவாஷ் ஆகவும் தயார் செய்து எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும்படி ஒரே சீரான விலையில் விற்பனை செய்து வருகிறார்கள். வாங்கி உபயோகித்து உடல் ஆரோக்கியமாக நோயற்ற வாழ்வு வாழ பிரார்த்திக்கிறோம்.



குருவே துணை

டாக்டர் D.ஜெயராமன் SMP
10,பாம்பன் ரோடு, மாகாளிப்பட்டி
மதுரை - 625 001.

குருகுலப்பயிற்சியின் அவசியம் :

இராமயாணத்தில் வரும் இராமனம், இலக்குவனும், மகாபாரதத்தில் வரும் பீமனும், அர்ச்சுனனும் "குருகுலத்தில்" பயின்றவர்களே! சித்த வைத்தியம் நிலைக்கவும், பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடரவும் குருகுலத்தில் முறையாகப் பயின்ற பலநூற சித்த மருத்துவர்கள் உருவாக வேண்டும்.

மூலிகை ஆராய்ச்சி :

சித்தர்களால் பிணி தீர்க்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட நாட்டு மருந்துப் பொருட்கள், மூலிகைகளைத் தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொரு சித்த வைத்திய சங்கமும் "மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்" நடத்த வேண்டும். மறைவான உண்மைகளை திறனாய்வு மூலம் வெளிப்படுத்தி பழையதை மாற்றாமல் புதியதை படைக்க முயலும் "தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை ஆராய்ச்சி சங்கம்", (71, தெற்கு மாரட் வீதி, மதுரை -1) 25 ஆண்டுகளாக சிறந்த பண்பட்ட சித்த மருத்துவர்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருப்பது போற்றுதற்குரியது.

சிவனே சித்தன்

உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு! இதயத்தின் துடிப்பே நாடித்துடிப்பு! வாத நாடி காற்றுக்கும், பித்த நாடி நெருப்புக்கும், சிலேத்தும நாடி தண்ணீருக்கும் சமமானது. ஆண்களுக்கு வலக்கையிலும், பெண்களுக்கு இடக்கையிலும் சோதிப்பது தான் பரம்பரை வழக்கம். காலையில் கண் விழித்ததும் சுத்த நீரை அருந்த மிகுதியான பித்தம் அடங்கும். முக்குற்றங்களும் தன்னிலைப்படும். நீர், மலம் சிக்கலின்றி வெளியாகும்.

பயனளிக்கும் எண்ணெய்க் குளியல் ஆண்கள் - புதன், சனிக்கிழமைகளிலும், பெண்கள் - செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளிலும், சூரியோயத்திற்கு முன் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க கண் ஒளிபெறும். மஞ்சள், மிளகு, கடுக்காய்த் தோல், வேப்பவிதை, நெல்லி பருப்பு இவைகளை கூட்டி பசுவின் பால்விட்டு அரைத்துக் கொதிக்க வைத்த கல்கத்திற்கு 'பஞ்சகற்பம்' என்று பெயர். இதனை தலை முழுகி வர உடல் கனத்தலும், இளைத்தலும் நீங்கி நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். விரண உடம்பினருக்கு உசிலம் பொடியும், சொரி, சிரங்கு, அரிப்பு உடையவர்களுக்கு இலுப்பை அரப்பும், எண்ணெய், தைல குளியல்களுக்கு சீயக்காய் தூளும் பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய் குளியல் செய்த அன்று பகல் உறக்கம், தாம்பத்திய உறவு கூடாது.

எண்ணெய் முழுக்கினல் தீரும் பிணிகள் கபாலத்தைப் பற்றி உண்டாகும் சூலை, ஒற்றைத் தலைவலி சூரிய வர்த்தம் (எழு ஞாயிறு), சந்திர வர்த்தம் (படுஞாயிறு) இவைகட்கு அரக்குத்தைலம், சுக்குத்தைலம், இஞ்சித்தைலம், மிளகுத்தைலம் தேய்த்து முழுகத்தீரும்.

புற்று நோய் வராமல் தடுக்க : வெங்காயச் சாறு அடிக்கடி தேன் கலந்து குடித்தல், எலுமிச்சைப்பழம் தேன் கலந்து குடித்தல், தண்ணீர் நிறைய குடித்தல், மாதுளம் பழச்சாறு குடித்தல், இளநீர் குடித்தல், சூடாக எந்தப் பண்டங்களையும் உண்ணாதிருத்தல், இல்லற சுகம் அளவோடு இருத்தல், பீடி, சிகரெட், கள், சாராயம், புகையிலை பழக்கத்தை கைவிடுதல் நலம். வெள்ளரிப்பிஞ்சு, வெள்ளரிப்பழம், வெண்டைக் காய், அவரைக்காய், சுண்டைக்காய், தூதுளங்காய், வெள்ளைமுள்ளங்கி, தேங்காய்ப்பால், கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவதால் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நஸ்ய வைத்தியம்

டாக்டர் S.சேக்முகம்மது D.AC.,
M.A.,Ph.D.(Medical) RMP,S.A.U.H & EH
செயலாளர், இராமநாதபுரம் மாவட்ட பரம்பரை
சித்தவைத்திய சங்கம், எமனேஸ்வரம் - 623701.

ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் ஒருவியாதியை நிவர்த்திப்பதற்காக, வஸ்தி, தூமபான, நஸ்யம் போன்ற முறைகளை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இம்முறையை மாமுனிவர் ஆத்ரேயர் வரையறுத்தாக கூறுப்படுகிறது. மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக செலுத்தப்படும் மருந்துதான் 'நஸ்யம்' ஆகும்.

நஸ்யத்தை நஸ்யகர்ம, நாவனம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக செலுத்தக் கூடிய மருந்து தலையின் உள் நடுபகுதியிலுள்ள நரம்பு முடிச்சாகிய "சிருங்காடகம்" என்ற இடத்தை அடைந்து, கண், காது, மூக்கு, தொண்டை மற்றும் கழுத்திற்கு மேல் உள்ள உறுப்புகளைச் சுத்தமும் வலிமையும் அடைய செய்து வியாதிகளையும் மற்றும் வாத, பித்த, கப வியாதிகளையும் நிவர்த்திக்க வல்லதாக அமைந்துள்ளது.

மூக்கிலிடும் நஸ்ய மருந்தை விரோசனம், பிருஹ்மணம், சமனம் என்று மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

விரோசன நஸ்யமுறை :

சிரோவிரேசனப் பொருட்களால் தயாரித்த கஷாயம், சாறு, சூர்ணம், எண்ணெய் ஆகியவை பயன்படுத்தப் படுகிறது.

இம்முறையின் மூலம் கழுத்திற்கு மேல் உண்டாகும் பருக்கள், வீக்கம், கண்ணில் நீர் வடிதல், சுவையின்மை, தொண்டைநோய், தலைநோய், காக்காய் வலிப்பு ஆகியவை நிவர்த்திகப் படுகிறது.

பிருஹ்மண நஸ்ய முறை : காற்றடைத்த இடங்களில் வாழும் பறவைகளின் மாமிசரசம், ரத்தம், எண்ணெய் பசையும் இனிப்புச் சுவையுமுடைய பொருட்கள் மற்றும் பிசின் போன்றவைகளின் மூலம் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் இம்முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இம்முறையின் மூலம் தலைநோய்களான சூர்யவர்த்தனம், ஒற்றை தலைவலி, தலைநோய், தூக்கமின்மை, மற்றும், கண்நோய்கள், காதுநோய்கள் ஆகியவை நிவர்த்தியாகும்.

இம்முறையில் பிரதிமர்சம், மர்சம் என்ற இருவகையுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சமந நஸ்ய முறை : எண்ணெய் உடன் பால், மூலிகைச் சாறு, நீர்கலந்து தயாரிக்கப் படுகிறது.

இதன் மூலம் பித்தத்தினால் தோன்றும் வியாதிகள், தலைபொடுகு, தலைமுடி நரை, சொட்டை, இரத்தக் கோளாறினால் ஏற்படும் சிரங்கு கொப்பளம், தோலின் சுருக்கம் ஆகியவை நிவர்த்தியாகும்.

நஸ்ய மருந்துகள் : அணுத்தைலம்

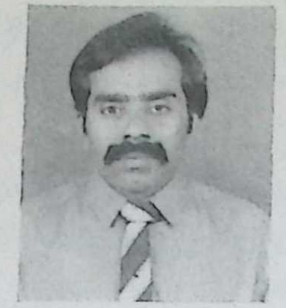
மூக்கின் சொட்டு மருந்தாக பயன்படுத்தும் போது மூக்கு, தொண்டை, தலை ஆகிய சம்மந்தமான வியாதிகள் நீங்கும்.

தும்பைச்சாறு : இதை ஓரிரு சொட்டுகளை மூக்கின் துவாரங்களில் இடும் போது நாள்பட்ட மூக்கடைப்பு நிவர்த்தியாகிறது. இச்சாற்றை மூக்குதுவாரங்களில் இட்ட அரை மணி முதல் ஒருமணி வரை மூக்கில் ஒருவகையான கரகரப்பு இருக்கும்.

வெங்காய சாறு : மயக்கத்தில் மூக்கு துவாரங்களில் இட மயக்கம் நீங்கும்.

குருவாழ்க! குருவே துணை!!! குருவே போற்றி!!!

கர்ப்பிணியும் சிசு வளர்ப்பும்



லயன்ஸ் டாக்டர் K.A.ராஜேந்திரன்

சிசு பிறப்பின் விதி

1. ஒரு கரு முழுமையாய் உருவாகி சிசுவாய் பிறந்து வளர்ந்து வாழும் காலம் யாவும் ஐந்து நிலைகளில் இருந்து நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அது தாய், தந்தை, ஆத்மா, பூர்வ ஜென்மம், உணவு என்பது அது.

அ) ஒரு கரு தாயிடமிருந்து : தோல், ரத்தம், மாம்ஸம், கொழுப்பு, தொப்புள், இருதயம், க்லோமம், கல்லீரல், மண்ணீரல், மூத்ராசயம், சிறுகுடல் பை முதலியவற்றை பெறுகிறது.

ஆ) தந்தையிடமிருந்து : தலைமயிர், நகம், மீசை, உடம்பு மயிர், பற்கள், எலும்பு, ரத்தக்குழாய், தசைக் கயிறுகள், நரம்பு, சுக்ரம் முதலியற்றை பெறுகிறது.

இ) ஆத்மாவிடமிருந்து : ஜன்ம நிர்ணயம், ஆயுள், ஆத்ம ஞானம், மனது, இந்திரியம், ப்ராணம் முதலிய வாயுக்கள், மனது முதலான இந்திரியங்களை தூண்டும் சக்தி, நினைவாற்றல், உருவம், குரல், நிறம், சுகம், துக்கம், விருப்பு, வெறுப்பு, அறிவு, தைரியம், அகங்காரம், விடாமுயற்சி இவைகளை கொள்கிறது.

ஈ) பூர்வ ஜன்மத்தினால் : பக்தி, நன்னடத்தை, மதிமயக்கம், ஈகை, அசூயை, சூரத்தனம், பயந்த சுபாவம், கோபம், சோம்பல், உற்சாகம், மிருகத்தன்மை, புத்திசாலித்தனம், கம்பீரம், சஞ்சல சித்தம் போன்றவைகளை அடைகிறது.

உ) தாயின் ஆகாரம் மூலம் : ஆரோக்யம், சோம்பலின்மை, புலன் தெளிவு, குரல், நிறம், ஆனந்தம் போன்றவற்றை பெறுகிறது.

2. கர்ப்பம் தரிக்கும் கால நிலையும், பராமரிப்பும் :

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்க உரிய வயது ஆயுர்வேதத்தில் பதினாறு என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. என்றாலும் 18 வயதுக்கு மேல் மத்திம நிலையும் 21 வயதுதான் ஓரளவு முழுமையான வளர்ச்சியடைந்து பக்குவப்பட்ட மனநிலையும் கொண்ட வயதாகவும் அமைகிறது. ருதுவான 4ம் நாள் முதல் 12ம் நாள் வரை உள்ள கால கட்டமே கர்ப்பம் தரிக்க ஏற்ற கால கட்டமாகும். அதிலும் ஒரு தாய் சேய் இருவரின் உடல் நலம், மனநலம் யாவும் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்றால் கணவன் மனைவி இருவரின் உணவுப் பழக்கங்களும் நல்ல முறையில் சாத்வ்கமானதாய் அமைய வேண்டும். அப்படிப்பட்ட சிறந்த உணவுவகைகளை உண்ணும் பெற்றோருக்கு பிறக்கும் பிள்ளை எல்லாவகைகளிலும் ஆரோக்கியமாகவும் நல்ல எடை திடகாத்திரம், நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் கொண்டதாயும் பிறக்கும். எனவே உணவு விஷயத்தில் தான் பெற்றோர் முதலில் முழுக்கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மேலும் கரு உருவாகும் சேர்க்கையும் கீழ்க்கண்டபடி அமைய வேண்டும்.

அ) அதிக பசியுடன் இல்லாமல், தாகக்கடன் இல்லாமல், மிக அதிகம் சாப்பிட்டும் இருக்கக் கூடாது.

அந்த நிலையில் பயம், கோபம் கூடாது. பெண்ணிற்கு மித மிஞ்சிய நாட்டம் கூடாது. வேறு நபரைப் பற்றிய எந்த எண்ணங்களும் இல்லாமல் சேர வேண்டும்.

ஆ) பெண் குப்புறப் படுக்கக் கூடாது. வலதுபுறம் சாய்ந்து படுத்தால் கபம் அதிகமாகும். இடது புறம் சாய்ந்தால் பித்தம் அதிகமாகும். எனவே மல்லாந்து படுப்பதே சிறந்தது.

3. கர்ப்பிணியின் ஆகாரம்

கர்ப்பிணிகள் உண்ணும் உணவு மூன்று பாகமாய் பிரிந்து செயல் படுகிறது. ஒரு பாகம் தாயின் போஷிணைக்கும், மற்றொரு பாகம் கர்ப்பத்தின் வளர்ச்சிக்கும் மூன்றாம் பாகம் தாய்ப்பால் விருத்திக்கும் என்று பயன்படுகிறது.

கர்ப்பம் நிலையாக சரியாய் செய்பவை :

வல்லாரை, பச்சை நிற அருகம்புல்லின் வேர், பாதி வேர், சீந்தில் கொடி, கடுக்காய், கடுகுரோகிணி, மஞ்சள், சிற்றமுட்டி, குழல் இவைகளை பெண்ணின் வலது கையில் அல்லது தலையில் வைத்து தரித்துக் கொள்வதுடன் அல்லது இம் மருந்தினை பாலில் அல்லது நெய்யில் காய்ச்சியும் சாப்பிடலாம்.

முதல் மாசம் : இனிப்பு, குளிர்ச்சி, திரவ நிலை ஆகாரங்களுடன் அதிக அளவு குளிர்ந்த பால் சாப்பிடுதல் நலம்.

2 வது மாதம் : பழக்கமுள்ள ஆகாரங்களுடன் அதிமதுரம், திராட்சை முதலிய இனிப்பான பொருள் சேர்த்து காய்ச்சிய பால் சாப்பிடலாம்.

3 வது மாதம் : சம்பா அரிசி சாதம் பால் சேர்த்து சாப்பிடவும். அத்துடன் தேன், நெய் சேர்த்து பாலும் சாப்பிடவும்.

4 வது மாதம் : பாலுடன் வெண்ணையுடனும் சேர்த்து ஆகாரத்தை சாப்பிடலாம். வெள்ளாட்டு மாமிசத்துடன் உணவும் நல்லது. கொட்டை பாக்களவு பசுவின் வெண்ணை தினமும் சாப்பிடுதல் நன்று.

5 வது மாதம் : பாலும் நெய்யும் கலந்த ஆகாரம் அதிகம் பயன்படுத்தவும்.

6 வது மாதம் : நெரிஞ்சில் சேர்த்து காய்ச்சிய நெய்யை அளவுடன் சாப்பிட்டு அடிக்கடி கூழ் சாப்பிடலாம்.

7 வது மாதம் : இந்த மாதம் மார்பில் அரிப்பு ஏற்படும். அப்போது இலந்தை கஷாயத்துடன் அதிமதுரம் சேர்த்து காய்ச்சிய நெய் 5 ஸ்பூன் வரை சாப்பிடவும். வெளி உபயோகத்திற்கு சந்தனம், கோரை கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள் பூசுதல் நல்லது. அரளி இலை போட்டு எண்ணெயில் காய்ச்சி தடவலாம்.

8 வது மாதம் : நெய்விட்ட பால் கஞ்சியை அதிகம் பருகக் கொடுக்கவும்.

9 வது மாதம் : அதிமதுரம் முதலிய இனிப்பு திரவியங்களை சேர்த்து காய்ச்சிய எண்ணெயில் எனிமா கொடுப்பது நல்லது. இதே எண்ணெயை பஞ்சில் தோய்த்து மர்ம ஸ்தானத்தில் வைக்கவும். இதனால் வயிறு, இடுப்பு, முதுகு, முதலான இடங்கள் மிருதுவாகி வாதம் கீழ் நோக்கம். மலஜலம் இலகுவாய் வெளியேறும். இதனால் கர்ப்பம் சரியானபடி புஷ்டி அடையும். சுகப்பிரசவம் உண்டாகும்.

மேற்கூறியபடி கூடிய மட்டும் உணவு பழக்கங்கள் வழக்கமான உணவு வகைகளுடன் சேரவும். மேலும் சரிவிகித அளவில் காய்கனிகள், பழங்கள், பருப்பு போன்ற எல்லா வகை உணவுகளையும் சமமாய் பயன்படுத்தும் போது ஆரோக்யம் நிறைந்து எடை அதிகமான குழந்தை பிறக்கும். நோய் தொற்று அதிகம் வராது. எனவே இது தாய்சேய் இருவருக்கும் எல்லா வகையிலும் நலன் பயக்கும்.

குழந்தை பிறந்த பின்பு பால், நெய் கலந்து ஆகாரம் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பனை வெல்லத்துடன் பூண்டை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

4. கர்ப்ப காலங்களில் வரும் நோய்களுக்கு பரிகாரம்

1. கர்ப்பணியின் இடுப்பு வலிக்கு : கருங்குருவை அரிசி மாவு 1 லிட்டருடன் முத்தருக்கு வேர் ஒரு விளங்காய் அளவு எடுத்து துண்டு துண்டாய் நறுக்கி அடுப்பிலேற்றி தண்ணீர்விட்டு களியாய் இளகவும் இத்துடன் விளங்காய் அளவு பனை வெல்லத்துடன் புத்துரக்கு நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர இடுப்பு வலி போகும்.

2. கர்ப்பிணிகள் வாதத்திற்கு : நற்ச்சீரகம், அரிசித் திப்பிலி இரண்டையும் சம அளவு எடைக்கு எடுத்து பொடி செய்து தேன் அல்லது வெல்லத்துடன் கலந்து உள்ளங்கை அளவு சாப்பிட சரியாகும்.

3. கர்ப்பத்திற்கு மேல் ஏற்படும் பெரும்பாடு : சந்தனத்தூள், திராட்சை பழம், கோஷ்டம், அதிமதுரம், முற்றிய நெல்லிக்காய், பேரீச்சம்பழம் இவைகளை வகைக்கு 10 கிராம் அளவு எடுத்து பூசனிக்காய் சாறு 1 நாழி, தண்ணீர் விட்டால் கிழங்கு சாறு 1 நாழி, கற்றாழைச் சாறு, கரும்புச் சாறு, சீந்திற்கொடி சாறு இவைகளையும் வகைக்கு 1 நாழி எடுத்து மேற்கூரிய சரக்குடன் நன்கு அரைத்து இத்துடன் பசுவின் நெய் 1 நாழி, பசுவின் பால் 1 நாழியும் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சி பதமாய் இறக்கி இதில் சர்க்கரை சேர்த்து தினசரி 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு மறையும்.

4. கர்ப்ப கால மலச்சிக்கல், நீரடைப்பு : கோவைக் கிழங்கை கல்லுரலிட்டு அரைத்து அந்த சாற்றை பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிட சரியாகும்.

5. கர்ப்பிணியின் அதிசார கழிச்சலுக்கு : நெற்பொரி, பாசிபயிறு, வில்வமரத்தின் பருமனான வேர் இவைகளை வகைக்கு 1 பலம் எடுத்து உரலில் நன்றாக இடித்து துணியில் கட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி அதை சாப்பிட தாகம் தீரும், அதிசார கழிச்சல் மாறும்.

6. பிரசவ கரிச்சலுக்கு : மான் கொம்பு கருஞ்சீரகம், முருங்கைப்பூ இவைகளை சம எடை எடுதது நன்கு அரைத்து பசுவின் வெண்ணையில் கொடுக்க குணமாகும்.

7. முதல் மாதம் வயிறு வலித்தால் : மருதோான்றிப்பூ, சந்தனத்தூள், மலை எலுமிச்சை வேர் இம்மூன்றையும் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து பசுவின் பாலில் சாப்பிடவும்.

8. இரண்டாம் மாதம் வலி : தாமரைப்பூ, ஆம்பல் மலர், கொட்டிக் கிழங்கு, சிவப்பு நிறமுடைய இந்திர கோபப் பூச்சி(தம்பலப்பூச்சி) இவற்றை தண்ணீரில் விட்டு அரைத்து பசுவின் பாலில் கொடுக்கவும்.

9. மூன்றாம் மாத வலி : சந்தனத்தூள், விளாமிச்சை வேர் இரண்டையும் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

10. ஐந்தாவது மாத வலி : ஆம்பல் பூ, சந்தனம் இவைகளை தண்ணீருடன் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.

5. கர்ப்பம் ஸ்தாபனாகும் நிலை

கர்ப்பம் 3 வது மாதம் முதல் 4 வது மாதம் வரை ஸ்தாபனமாகி நிலைக்கு காலமாகும். இந்த கால கட்டத்தில் பெண்களுக்கு அதிக கோபம், துக்கம், பயம், அதிர்ச்சி, அதிக உடலுழைப்பு, அதிக பசியுடன் இருத்தல், முறையில்லாது கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடும் உணவு இவைகளை தவிர்த்து மன அமைதி, மென்மையான செயல்பாடுகள், இதமான அணுகுமுறைகளை கடைபிடித்து சிசுவின் ஸ்தாபனத்திற்கு நல்லது.

கர்ப்பிணிகள் செய்யக் கூடாதவைகள் :

1. மிக உயரமான, கடினமான, மேடுபள்ளமுள்ள ஆசனங்களில் உட்காரக் கூடாது.

2. மலம்,மூத்திரம் இவற்றை அடக்கக் கூடாது. கடின உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

3. அதிக காரம், அதிக உஷ்ணம் தரும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

4. குறைவான அரைவயிறு சாப்பிட கூடாது(முழு அளவில் சாப்பிடவும்)

5. கர்ப்பிணிக்கு உடலில் எந்த இடத்திலும் அடிபடக் கூடாது. உடல் வலிகளும் கூடாது.

6. அதிக பள்ளம், ஆழம் போன்ற பயம் தோற்றுவிக்குசெயல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

7. மித மிஞ்சிய பயணம் செய்யக் கூடாது. கடுஞ் சொற்களை கேட்கக் கூடாது.

8. கர்ப்பிணி மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. (இதனால் தொப்புள் கொடி சிசுவின் கழுத்தை சுற்றிக் கொள்ளும்)

9. இரவில் போர்த்திக் கொண்டு படுக்க வேண்டும். இரவில் நடமாட கூடாது. (மீறினால் சித்த பிரமையுள்ள குழந்தை பிறக்கலாம்)

10. சண்டை, கலகம் இவற்றில் ஈடுபட்டால் குழந்தைக்கு வலிப்பு நோய் வரலாம்.

11. கர்ப்பிணி அதிக உடலுறவு கொள்ளக் கூடாது.(விளைவு - வெட்க சுபாவமுள்ள பெண் பித்தனாவான்)

12. எப்போதும் துக்கப்படும் கர்ப்பிணிக்கு தசைப் பிடிப்பற்ற பயந்த சுபாவம் உள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

13. கர்ப்பிணி பிறருக்கு கெடுதல் நினைத்தபடி இருத்தல், பொறாமையுடன் பிறரை கொடுமைப்படுத்தும் குணமுள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

14. திருட்டு சுபாவம் உள்ள பெண் பிறருக்கு தொல்லை தரும் குழந்தையை பெறுவாள்.

15. பொறுமையற்றவளாய் உள்ள பெண் இருந்தால் முன்கோபியாய் பிறப்பாள்.

16. எப்போதும் தூங்கிக் கொண்டு இருந்தால் புத்தி குறைந்து, செரிப்புத் திறன் குறைந்த குழந்தை பெறுவாள்.

17. மதுபானத்தை விரும்பும் பெண் குடிகாரனையும், சஞ்சல புத்தியுடைய குழந்தை பெறுவாள்.

18. உடும்பு, மாமிசம் அதிகம் புசிப்பவர் குழந்தைக்கு மூத்ர ரோகம் உண்டாகலாம்.

19. பன்றி மாமிசம் அதிகம் சாப்பிடுவோர் கண் சிவப்பு, மூச்சுத் திணறல், தடித்த மயிர் உள்ளவள் பிறப்பாள்.

20. மீனை அதிகம் சாப்பிட்டால் கண் இமைப்பு குறைவுடன், நிலையான பார்வை உள்ளவன் பிறப்பான்.

21. இனிப்பு பொருள்களையே அதிகம் சாப்பிட்டால் நீரழிவு, உமைத்தனம், பருமன் உள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

22. அதிக புளிப்பை சாப்பிட்டால் இரத்த பித்தம், தோல், கண் நோய்கள் வரும்.

23. உப்பை அதிகம் சாப்பிட்டால் நரை, திரை வலுக்கை இவை அகாலத்திலேயே ஏற்படும்.

24. காரம் அதிகம் சாப்பிட்டால் பலம் குறைந்த அல்ப வீரியம் உள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

25. கசப்பு பண்டம் அதிகம் சாப்பிட்டால் உடல் உலர்ந்து பலம் குன்றி இளைத்து பிறக்கும்.

26. துவர்ப்பை அதிகம் சாப்பிட்டால் கருத்தமேனி, பொருமல் நோய், வாதநோய் வரும்.

மேற்கூறிய உணவு கர்ப்பிணிகள் அதிகம் சாப்பிட்டால் அதன் அதன் பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இதே உணவு பழக்கம் தந்தைக்கும் இருக்கக் கூடாது. அப்படி இருந்தாலும் பாதிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

7. ஸுதிகைக்க இதமான உணவு(பச்சை உடம்பு)

பெண் பிரசவித்த முதல் 45 நாள் ஸுதிகை எனப்படுவாள். இந்தக் காலக் கட்டத்தில் பெண்ணின் ஆகாரம் சிரமமாய் அமைய வேண்டும். மேலும் நல்ல சூழ்நிலையில் ஓய்வுடன் இருக்க வேண்டும்.

1. பிரசவித்த தினத்தன்று பெண்ணின் வாதத்தை சமம் செய்யும் பொருட்டு சிற்றமுட்டி, தேவதரு கோஷ்டம் முதலியவை சேர்த்து தயாரித்த கூழ் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

2. மூன்றாம் நாளில் நிலப் பூசணிக் கிழங்கு, ஆமணக்கு வேர், தேட் கொடுக்கு வேர் இவற்றை கஷாயம் செய்து இதனால் தயாரித்த கஞ்சியை நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிடுதல் நல்லது. இதனால் அசுத்த ரத்தம் வெளியேறி கர்ப்பப்பை சுத்தமாகும்.

3. மொத்தத்தில் பால் கஞ்சியை அடிக்கடி கொடுப்பது நல்லது.

4. 7ம் நாள் முதல் எண்ணை தேய்த்துக் கொள்ளுதல், உடலை பிடித்து விட்டுக் கொள்ளும் போன்றவற்றுடன் இதமான உணவுகளை சாப்பிட்டு வரவும்.

5. முதல் 12 நாட்களுக்குள் மாமிச ஆகாரம் தவிர்த்து விடுதல் நல்லது. இக்கால கட்டத்தில் தொற்று நோய் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளதால் கவனமுடன் பாதுகாக்க வேண்டும். 2ம் வாரம் முதல் இறைச்சி ஆகாரம் சாப்பிடலாம். மற்ற அனுபவ சிறந்த உணவும் நல்லது.

8. குழந்தையின் உணவு முறைகள்

1. குழந்தை பிறந்த அன்று அருகம்புல் சாற்றை நெய்யுடன், தேனுடனும் கலந்து மூன்று வேளை பருகக் கொடுக்கவும்.

2. இரண்டாம், மூன்றாம் தினங்களில் வெள்ளை கண்டங்கத்திரி வேர் சேர்த்து காய்ச்சிய நெய்யை கொடுக்கவும்.

3.நான்காம் நாள் முதல் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும். அத்துடன் இரண்டு வேளை பசுவின் வெண்ணையை நாக்கில் தடவி விடவும். அதன்பின்பு, அனுபானமாய் உள்ள உணவுகளை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப கொடுப்பது நல்லது. மேலும் மேற்கூரிய முறைப்படி செய்யவும் போது குழந்தைகளில் சில நஞ்சுத்தன்மை மாறி நோய் தடுப்பு கவசம் போல் அமைந்து விடும்.

9. தாய்ப்பாலில் சுத்த, அசுத்த அறிகுறிகள்

சுத்தமான தாய்ப்பால் என்பத குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்த உணவாகும். தோஷங்கள் இல்லாத தாய்ப்பால் அருந்தும் சிசுக்களின் வளர்ச்சி மிக நல்ல முறையில் அமையும். தாயின் உணவுப் பழக்கங்கள் மூலமும் தாய்ப்பாலில் தோஷம் ஏற்படுகிறது. எனவே தாயின் உணவு பழக்கத்தை சரியாக அமைத்தலே குழந்தைக்கு சிறந்த தாய்ப்பால் மூலம் சிறந்த உணவு கிடைத்து விடும்.

1. சிறந்த தாய்ப்பால் என்பது தண்ணீரில் ஒரு சொட்டு விட்டதும் அது நீருடன் கலந்து விடும். மேலும் வெண்மையாய் இனிப்புடன் இருக்கும்.

2. வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் அது நீரில் மிதக்கும். நுரையுடன் துவர்ப்பு ருசியுடன் இருக்கும். இது குழந்தையின் மல மூத்திரத்தைக் கட்டி விடும்.

3. பித்த பாதிப்புள்ள பால் நீரில் விட்டால் மஞ்சள் நிறக் கோடுகளாய் படரும். கார்ப்பு சுவையும் புளிப்பு சுவையும் உஷ்ணத்துடன் இரத்த வாடையுடன் இருக்கும். இதை சாப்பிடும் குழந்தைக்கு அயளையை உண்டு பண்ணும்.

4. கபத்தால் பாதித்த பால் தண்ணீரில் விட்டதும் அமிழ்ந்து விடும். இனிப்புடன் உப்பு சுவையும் வெண்மை நிறத்தில் எண்ணை பசையுடன் இருக்கும்.

மேற்கூரிய முறைகளை கொண்டு தாயின் பாலின் தன்மையை அறிந்து அதன் படி எச்சரிக்கையுடன் இருக்கலாம்.

10. பால் சுரக்கும் மருக்கள்

1. பாதிரி வேர், மரு தோன்றி வேர் இரண்டையும் அரைத்த சிவப்பு நிற பசுவின் பாலில் சாப்பிட்டு வர பால் நன்கு சுரக்கும்.

2. கன்றுள்ள பசுவின் பாலில் ஆலம் பால் விட்டு உரைக்கூற்றி அது தயிரான பின்பு அதை உணவுடன் சாப்பிட பால் சுரக்கும்.

3. ஆவாரை வேரை எருமைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிடவும். இது நல்லது.

3. வெள்ளை பூண்டுகளை உரித்து அதன் பற்களை பனை வெல்லத்துடன் சாப்பிட நன்று.

11. சிசுவின் வேதனைகளைக் கண்டு நோய்களை உணரும் விதம்

1. தலையில் நோய் : தலையை அதிகமாய் ஆட்டுதல், கண்களை மூடிக் கொள்ளுதல், எதைக் கண்டாலும் பிடிக்காமல் கத்துதல், தூக்கமின்மை முதலியன.

2. காது கோளாறு : கைகாளல் காதுகளை தொடுதல், தலையை கடுமையாய் சுழற்றுல், பால் குடியாமை, தூக்கமின்மை

3. வாய் நோய் : உமிழ் நீர் அதிகம் சுர்த்தல், மூக்கினால் சிரமப்பட்டு மூச்சு விடுதல், தாய்ப்பாலில் வெறுப்பு , குடித்த பாலை மஞ்சள் நிறத்தில் கக்குதல்.

4. கழுத்தில் நோய் : பால் செரிக்காமல் வாந்தி, தொண்டையில் கபக்கட்டு ருசியின்மை, சோர்வு, சிறிதளவு ஜுரம்.

5. நாக்கில் நோய் : உமிழ் நீர் அதிகமாய் சுரத்தல், அருசி அயர்வு கன்னத்தில் வீக்கம், வாய் திறந்தபடியே இருப்பது.

6. தொண்டை பிடிப்பு : அருசி. சிறிது ஜுரம், வாயில் எச்சில் ஊறுதல், விழுங்க முடியாமை.

7. வயிற்று வலி : தாய்ப்பாலை மறுத்தல், விடாத அழுகை, நிற்க வைத்தால் வயிற்றை மடித்துக் கொண்டு முன்னேறி விழுதல், உடம்பில் குளிர்ச்சி, முகத்தில் வியர்வை.

8. நாவரட்சி : பாலை அதிமாக குடித்தும் திருப்தி இல்லாமை, விடாத அழுகை, உதடுகளை மேலே அசைத்தல், நீரில் அதிக விருப்பம், பலஹீனம்.

9. வயிற்றுப் பொருமல் : கண்களை அகல விரித்து நிலையாய் ஒரே இடத்தை பார்ப்பது, சரீர நிலையில்லாமை, உடல் வாட்டம் மலம் மூத்திரம் தடைபடுதல்.

10. மூத்திரச்சிரமம் : (நீர் சொட்டு சொட்டாய் எரிச்சலுடன் போவது)

மயிர் கூச்சல், உடம்பு திமிர்தல், மூத்திரம் விடும் போது எரிச்சல், அப்போது உதட்டை கடித்தல், அடிக்கடி அடிவயிற்றை தொடுதல்.

11. சோகை : வயிற்றில் ஒரே சமமாய் வீக்கம், கண்கள், முகம், நகம் முதலியன வெளுத்துப் போதல், கண்களில் வீக்கம், பசியின்மை.

12. காமாலை : கண்கள், நகம், மலம், மூத்திரம் மஞ்சள் நிறமாய் இருப்பது.

13. பினிசம் : (மூக்கில் நீர் சளி)

பால் குடித்த பின்பு வாயினால் மூச்சு விடுதல், மூக்கில் நீரொழுகுதல், நெற்றிப்பொட்டு சுடுதல், கண், காது, மூக்கு துவாரங்களை அடிக்கடி தொடுதல், தும்மல், இருமல்.

14. அரக்குப்பூச்சி கடித்த அறிகுறிகள்.: எந்த ஒரு வியாதியும் இல்லாமல் இருக்கும் போது இரவில் குழந்தை படுத்துக் கொள்ளாதிருத்தல், உடம்பில் சிவப்பு பொட்டுகள் இருப்பது.

12. பிறந்து குழந்தைக்கு மருந்துகள்

குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் முதல் 16ம் நாள் வரை கீழ்க்கண்ட மூலிகை மருந்துகளை கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. இதனால் எந்த வித நோயும் தொற்றாமல் இருப்பதுடன் குழந்தை எல்லா வித ஆரோக்கியத்துடன் சிறந்து விளங்கும்.

முதல் நாள் : முற்றிய சேராங் கொண்டையை நன்கு சுத்தப்படுத்தி தாயின் பால் சேர்த்து காய்ச்சி இப்பாலை மூன்று வேளை முதல் தினம் கொடுப்பது நல்லது.

2 வது நாள் : பரங்கிப் பட்டையை சிறு குழந்தையின் சிறுநீரால் உரைத்து அதை நான்கு தடவை இரண்டாம் தினம் ஊற்ற வேண்டும்.

3 வது நாள் : சங்கம் பட்டை, செங்கதாரிப்பட்டை, கருஞ்சீரகம் இவற்றை சிறு குழந்தையின் சிறுநீரால் உரைத்து இடித்து இதை கோரோசனையும் சேர்த்து உரைத்து கொடுக்கலாம்.

4 வது நாள் : சங்கம் இலை, வசம்பு இவைகளை சிறுகுழந்தையின் சிறுநீரால் ஊறவைத்து அதை நசுக்கி பிழிந்து அனலில் வைத்து 4 வேளை புகட்டவும்.

5 வது நாள் : ஊசி மல்லிகை இலை, வசம்பு, உள்ளி இவற்றை சிறுகுழந்தையின் சிறுநீர் விட்டு நன்கு ஊறவைத்து நசுக்கி சாறு பிழிந் அதை அனலில் வைத்து இதை புகட்டவும்.

6 வது நாள் : உள்ளி, ஆதண்டையிலை, வசம்பு இவற்றை சிறுகுழந்தையின் சிறுநீரில் நசுக்கி பிழிந்து அனலில் வைத்து பின்பு கொடுக்கவும்.

7 வது நாள் : கருந்துளசி, வசம்பு, உள்ளி, வேளை இலை இவற்றை தணலில் வாட்டி கொடுக்கவும்.

8 வது நாள் : செங்கதாரி இலை, உள்ளி, வசம்பு, இவைகளை சேர்த்து சிறுகுழந்தையின் சிறுநீர் விட்டு அரைத்து பிழிந்து அனலில் வாட்டி கொடுக்கவும்.

9 வது நாள் : தேள் கொடுக்கு இலை, தூதுவளை இலை, செம்முள்ளி இலை, வெள்ளைப்பூண்டு, வசம்பு இவைகளை சிறு குழந்தையின் சிறுநீர் விட்டு அரைத்த விழிந்து அனலில் வாட்டி கொடுக்கவும்.

10 வது நாள் : மிளகு, உள்ளி, ஓமம், வசம்பு இவற்றை எண்ணையில் சிவக்க காய்ச்சி இறுத்துக் கொடுக்கவும்.

11 வது நாள் : துளசியுடன் ஈர வெங்காயமும் நறுக்கி இரண்டையும் உள்ளங்கையால் நசுக்கி எண்ணையில் ஊறப்போட்டு சிறிது காய்ச்சி வடித்து கொடுக்கவும்.

12 வது நாள் : வெங்காயம், முசுமுசுக்கை இலை இவற்றை கையால் நசுக்கி எண்ணையில் காய்ச்சி வடித்து கொடுக்கவும்.

13 வது நாள் : வெங்காயத்துடன் கோவையிலையை நசுக்கி எண்ணையில் காய்ச்சி கொடுக்கவும்.

14வது நாள்: தூதுவளை இலையுடன் வெங்காயத்தை நசுக்கி எண்ணையில் காய்ச்சி கொடுக்கவும்.

15 வது நாள் : பழம்பாசி வேரும் வெங்காயமும் எண்ணையில் ஊறப்போட்டு வடித்துக் கொடுக்கவும்.

16 வது நாள் : கீழா நெல்லி வேரையும் ஈரவெங்காயத்தையும் நறுக்கி எண்ணையில் காய்ச்சி வடித்துக் கொடுக்கவும்.

13. பால் குடிக்காத குழந்தைகள்

பிறந்த குழந்தைகள் சில காரணங்களால் பால் குடிக்க மறுக்கும் அப்படிப்பட்ட நிலையில் பால் குடிக்க

தூண்டும் மருத்துவ முறைகள் ஆயுர்வேதத்தின் நூற்றுக்கும் மேற்பட்டவை இருக்கிறது என்றாலும் இங்கு எளிய மற்றும் மிக சிக்கன வழி முறைகளை மட்டும் சிலவற்றை விளக்குகிறேன்.

அ) அதிமதுரத்தை தாய்ப்பாலில் அரைத்து குழந்தைக்கு புகட்ட பால் குடிக்கும்.

ஆ) சதுரக் கள்ளியினடியில் முளைத்த ஏதேனும் பூண்டுக்கு காப்பு கட்டி அதன் வேரை குழந்தையின் கழுத்தில் கட்டிவிட்டால் பால்குடிக்கும்.

இ) தலைமுடியையும், மயிலிறகையும் வானலியிலிட்டு கருகவைத்து அதை பொடியாக்கி இதை பாலில் கலந்து பிகட்ட நல்லமுறையில் பால்குடிக்கும்.

14. குழந்தை தோஷ அறிகுறிகளும், அதற்கு மருந்துகளும்

குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாத காரணத்தால், திடீர் அதிர்வுகள் போன்றவற்றாலும் மேலும் பல காரணங்களாலும் தோஷங்கள் ஏற்படுகிறது. தோஷங்கள் மொத்தம் எட்டு வகையாகும். அந்த எட்டு வகை தோஷங்களின் அறிகுறிகளும், அதற்கு கை மருந்துகளும் இங்கு விளக்கப்படுகிறது.

1. பட்சி தோஷம் :

அடிக்கடி தண்ணீர் போல் பேதி ஆகும். உடல்மெலிவு, கண் குளிர்தல், முகச்சோர்வு, கைகளில் அடங்காதிருத்தல், பயங்கரமாய் வீறிட்டு அழுதல், தாய்ப்பால் குடிக்காது. ஆனால் அதிகம் தண்ணீர் குடிக்கும். இதைத்தான் பட்சி தோஷத்தின் அறிகுறிகள் .

மருந்து : 1. கடுகு, மிளகு, கரிசாரங்கன்னி, கீழா நெல்லி, சிறுபுள்ளாடி இவற்றை பசுவின் பால் கொண்டு அரைத்து நல்லெண்ணையில் குழப்பி கொடுக்க பட்சி தோஷம் மாறும்.

2. பறவை தோஷம் அறிகுறி :

குழந்தையின் உடம்பு மெலிதல், குடித்த பால் செரிக்காமல் வாந்தி எடுத்தல், மேல் மூச்சு வாங்குதல், தொண்டையில் வலி, தூக்கத்தில் எழுந்து தண்ணீர் கேட்டல் முதலியவை பறவை தோஷத்திற்கான அறிகுறிகள்.

மருந்து : ஆவாரை கொழுந்து, வசம்பு, உள்ளி, தூதுவளை, வரப்பூலாக் கொழுந்த இவற்றை பசுவின் நெய்யில் காய்ச்சி கொடுக்கவும்.

3. எட்சி தோஷம் :

குழந்தையின் உடம்பு மெலிந்து துர்நாற்றம் வீசும், தாய்ப்பால் குடிக்காது, தாயை சிறிதும் பார்க்காது, சிறிது சிறிதாய் பேதியாகும். ஜுரம் வரும், கண்களை அடிக்கடி கசக்கும் இது எட்சி தோஷ அறிகுறிகள்.

மருந்து : விடத்தேரை வேர், சித்தை வேர், இரணருகில் வடக்கு நோக்கிய தூதுவளை வேர், இவைகளுக்கு திங்கள் காப்பி கட்டி, செவ்வாய் பலி கொடுத்து அதன் பின்பு இந்த வேரை எடுத்து அதை தாயத்தில் செய்து அணிவிக்கவும்.

4. புள் தோஷம் :

தலையுச்சி, கண் முதலிய இடங்களில் குழி விழும், சாப்பிடும் பால் வாந்தி எடுக்கும், பச்சை நிறமாய் பேதியாகும், பறவைகளின் குரல் போல் சீறியழும், உடல் மெலிந்து தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கும் அடிக்கடி சோர்ந்து விழும்.

5. குளி தோஷம் : (எடுப்புதோஷம்)

(மாதவிலக்கான பெண் குளித்ததும் குழந்தையை எடுப்பதால் தோஷம்)

தாய்ப்பாலை சிறிது குடிக்கும் உடனே அழும். பின்பு குடிக்காது. பேதியாகும், உடம்பு மெலியும், இது குளி தோஷ அறிகுறி.

மருந்து : வேலி பருத்தி இலை, குப்பைமேனியிலை இரண்டையும் அரைத்து குழந்தை, தாய் தலையில் தடவவும்.

6. எச்சில் தோஷம் (திருஷ்டி தோஷம்)

தாய்ப்பால் அருந்தாது, தலைதூக்க முடியாத மயக்கம், உடம்பு வாடும், உடலில் பல நிறம் தெரியும், தாயை பார்த்தால் சீறி அழும். சிறிது சிறிதாய் மலம் வெளியாகும். கண் இமை ஒட்டிக் கொள்ளும். அதைக் கிள்ளிக் கொண்டு தலையில் புரண்டு அழும்.

7. ஆண்தோஷம் (படுக்கையில் இருந்து எழுந்து வந்து குளிக்காமல் பிள்ளையை ஆண் எடுத்தல்)

குழந்தையின் தலை உச்சியும் கண்ணும் குழி விழும், பாலை பொத்தியெடுக்கும், வயிறு பொருமும், பறவை குரல் போல் அழும், கழுத்து குறுகிவிடும், சில சமயம் பலமாய் அழும், இவை ஆடவன் பார்த்த தோஷ அறிகுறிகள்.

8. தேரை தோஷம் :

தேகம் மெலியும், மார்பு கூடு மின்னும், கண்கள் சிறியதாகும், கை, கால் முடங்கி இருக்கும், வயிறு புடைத்திருக்கும், மலச்சிக்கல் உண்டாகும், வாய் உலரும், கால் கை சூம்பி கட்டி போட்டது போல் இருக்கும், உடல் வெளுக்கும், எவ்வளவு பால் குடித்தாலும் உடல் தேறாது.

மருந்து : தேலை 2, பொரி நண்டு 2, ஈத்தின்னி வௌவால் 1, நாக்கப் பூச்சி 1, சிறுகரை, வசம்பு, வெங்காயம், வெண்சாரணைவேர் பொன்னாங்கன்னி வேர், கருஞ்சீரம், இவை வகைக்கு 1 வராக எடை (10கிராம்) இவைகளை நல்லெண்ணையில் நன்கு காய்ச்சி அந்த எண்ணையை அருந்த கொடுக்கவும். அதையே தலை உச்சியிலும் உடம்பிலும் பூசிக் கொள்ளலாம். தாய் கண்ட நேரங்களில் சாப்பிடக் கூடாது, சேர்க்கையில் ஈடுபடாமலும் இருக்கவேண்டும்.

எச்சில் தோஷ மருந்து :

அஸ்வகத்தி ஓமம், மஞ்சனத்தி இலை 2 பிடி, இவற்றை ஒரு சட்டியில் வறுத்து, அதில் 1 படி நீர் ஊற்றி அரை படியாய் காய்ச்சி வற்றவிட்டு, வசம்பு, ஓமம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பொரித்து பெருங்காயம், பொரிந்த வெங்காரம், இவற்றை பொடி செய்து, மேற்படி கஷாயத்தில் குழம்பாய் காய்ச்சி காலை, மாலை, 3 நாள் கொடுக்க தோஷம் நீங்கும், கழிசல் பொருமல், இரைச்சல், அஜீரணம் தீரும்.

15. குழந்தையின் பிறநோய்களுக்கு மருந்துகள் :

அ. கக்குவான் : குட்டி விளா, களிப்பாக்கு, நெய்க் கொட்டன்பழம்(பூவந்தி) சமஎடை எடுத்து, வெண்ணீரில் அரைந்து தர ஏழு நாளில் குணமாகும்.

ஆ. கணச்சூட்டுக்கு நெய் : ஈர வெங்காயம் சீரகம் முட்கருவேலங் கொழுந்து ஏழு பிடி கிறு அம்மான் பச்சரிச்சி சமூலம் 1 பிடி இவற்றை சமமாய் எடுத்து பசுவின் நெய்யில் கடுகு மொரு மொரு ஆகும் பதத்தில் காய்ச்சி இந்த நெய்யை வடிகட்டி அதை 10 கிராம் வீதம், 10 நாள் ஒருமுறை கொடுக்கவும்.

குழந்தைக்கு ஏற்படும் நோய் என்பது உடனே தோன்றி சரியாய் கவனித்துக் கொண்டால் உடனே குணமாகும் படி உடலமைப்பு உள்ளது. மேலும் ஆயுர் வேதத்தில் மருத்துவன் கண்காணிப்புடன் தயாரிக்க வேண்டிய மருந்துகள் தான் மிக அதிகமாய் இருக்கிறது. அப்படி இல்லாமல் அவரவர் பயன்படுத்த தயாரிக்கத்தக்க அனுமான மருந்துகள் சிறிதளேவே உள்ளன. கூடியவரை மிக சிலவற்றை மட்டுமே இந்த கால அவகாசத்தில் தர முடிந்துள்ளது.



டாக்டர்.ராஜகுரு
தலைவர் காமராசர்
சித்தவைத்திய சங்கம்
விருதுநகர்



திரு.வெங்கடாசலம்
தாஸ் தைலகம்
சென்ட்ரல் மார்க்கெட்
மதுரை - 625 001



நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

டாக்டர் N. ஆறுமுகம் பிள்ளை E.S.M.P.,
42, வடக்கு சம்பந்த மூர்த்தி தெரு,
தூத்துக்குடி - 628 002. போன் : 23375

*நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் - குறள்*

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

மனிதனின் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அணுக்கள் குறைவு ஏற்படும் போது பல்வேறு நோய்கள் தொற்றுகின்றன. எல்லா விதமான நோய்களுக்கும் சித்த வைத்தியத்தின் மருந்துகள் சித்தர்கள் கண்டுபிடித்து ஏடுகள் மூலம் எழுதியிருக்கின்றனா். சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மருந்துகள் இயற்கையிலேயே நம்மைச் சுற்றி கிடைக்கின்றன. அருகம்புல் எடுத்துக் கொண்டால் அது பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்தியுண்டு. மூலிகை வைத்தியத்திறல் உடலுக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படாது. பாம்பு கடியை எடுதெதுக் கொண்டால் சிறியாற்றங்கை சிறந்த கை கண்ட மருந்து.

மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கிருமிகள் கல்லீரலைத் தாக்குகிறது. நோயைக் கவனிக்காமல் விட்டு வைத்தால் கடைசியில் உயிருக்கு ஆபத்தையே கொடுத்து விடும்.

அறிகுறிகள்

ஆரம்பத்தில் காய்ச்சல், தலைவலி, கண் எரிச்சல், வாய்க்கசப்பு, வயிற்றோட்டம், வாந்தி தென்படும். 5 அல்லது 6 நாட்கள் கழித்து கண்ணில் மஞ்சள் தெரியும். நாக்கு வெள்ளை படியும் சிலருக்கு நீர்க்கடுப்பு இருக்கும். கண்ணில் மஞ்சள் தெரிந்த பின் வெளியில் போகும் போது (மர்றண்ாய்) வெள்ளையாக இருக்கும். காமாலை 15 நாட்கள் கழிந்து விட்டால் கண் அதிக மஞ்சளாகவும், அடிநாக்கிலும் மஞ்சளாகவும் இருக்கும். மேல் நாக்கு வெள்ளை படியும். உடம்பில் ஊறல் இருக்கும்.

மருத்துவம்

இளநீர், வல்லாரை, கரிசலாங்கண்ணி, வட்டநிலவாகை, நீர்முள்ளி, நெருஞ்சி, கடுக்காய், கடுகு காய்ப்பூ, ரோஜா மொட்டு, மூலக்காய், கிராம்பு, குறுந்சுட்டி, சாரணை, வாய் விளங்கும், வெந்நீர் வோ், மிளகு, இவை சூரணமாக்கப்பட்டு குறிப்பிடப்பட்ட இளநீர் தண்ணீருக்கு இவ்வளவு இளடுவ சூரணம் என்ற அளவில் 100 சென்டிகிரேடு வெப்பத்தில் கொதிக்க வைத்து குடிக்கும் அளவு சூட்டில் காலை, மாலை 4 வேலை சாப்பிட்டால் 3 அல்லது 4 நாளில் குணமாகும்.

பத்தியம்

எண்ணெயில் பொரித்த ஆகாரங்கள், அசைவ உணவு, பால், தயிர், புளி, நல்லெண்ணெய் சேர்க்கக்கூடாது. உப்பு சேர்ந்த இட்லி, இடியாப்பம், காய்கனிகள் கூட்டாகச் சேர்க்கலாம். தாளித்தல் கூடாது. தண்ணீர் ஆகாரங்கள் சாப்பிடலாம்.

மஞ்சள் காமாலை தோற்றக் கூடியது. பிறகு தொற்றாதது. மது பானத்தினால், அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் பொழுது இரத்தம் செலுத்துவதினால் என்று பலரவகை உண்டு. இரத்தத்தில் கலந்து விட்டால் குணமாக 3 வாரம் ஆகும்.

'' சித்த மருத்துவம் என்கிற ஆலமரத்தின் நிழலிலே''

கா. குருநாதன் R.I.M.P.

மஞ்ஞேன்மணி சித்த வைத்திய சாலை,

எல்.ஐ.சி. காலனி பஸ் ஸ்டாப், 10-ஏ, பேரூர் மெயின் ரோடு,

குமாரப்பாளையம் (பி.ஓ) கோவை - 641026.

உலகில் உண்டான எல்லா உயிர்னங்களிலே மனித இனம் தான் இயற்கை சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு வாழ பழகிக் கொண்டவன் தன்னை முதன்மைப்படுத்தி பிற உயிரினங்களை அடக்கியவன், பின்னால் ஒவ்வொரு மனிதனும் அமைதியான முறையில் மற்ற மனிதர்களையும் தனக்கு கீழ் தான் என்ற சூழ்நிலையை உருவாக்கி வாழ முற்பட்டான். இதனால் பிற்காலத்தில் அவனால் பாதிக்கப்பட்டவனும் அவனும் துன்பப்பட ஆரம்பிக்கும் போது மனதில் கவலைகள் தோன்றுகிறது. பின்னால் அதுவே நோயாக மாறுகிறது. இது தற்போதைய காலமும், முன் காலமும் கூட.

மனிதன் பிறந்தது முதல் மரணம் அவனை தழுவும் வரை இடைப்பட்ட காலத்தில் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாக பல நியதிகளை நமக்கு ஞானிகளும், மகான்களும் சித்தர் பெருமக்களும் அவரவர் பாணியில் கூறி வந்துள்ளனர். அவர்களில் ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரையில் மனித இனத்தில் நல் வாழ்விற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் அளித்துள்ளவர்கள், நம் சித்தர் பெருமக்களே. சித்தர்கள் எல்லாம் உணர்ந்தவர்கள் (முக்காலம்) அவர்களால் கண்டறியப்பட்டு நமக்கு அறிவித்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவம். நம் பண்பாட்டிற்கும் இயற்கை சூழலுக்கு /ஏற்ப, நமது நாட்டில் கிடைக்ககூடிய மூலிகைகள், தாது பொருட்கள் இவைகளை மூலப்பொருளாக கொண்டு தயார் செய்யக் கூடிய மருந்துகளே சித்த மருந்துகள்.

சித்த மருத்தவத்தின் அடிப்படைவிதிகள் :

காப்பு, நீக்கல், நிறைப்பு என்ற கோட்பாட்டின் படி அமைந்துள்ளதே சித்த மருத்துவம்.

காப்பு : நோய் அணுகா வண்ணம் காப்பதற்கே, யோகம், ஞானம் ஆகியவைகளை கூறியுள்ளனர்.

நீக்கல் : வந்த நோயையும் முறையாக கண்டறிந்து அதற்குரிய மருந்துகள் கொடுத்து நோயை போக்குவது.

நிறைப்பு : நோயினால் உடலில் குறைந்த தாதுக்களை லேகியம் கொடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துதல்.

வாழ்வியல் : ஜோதிடம், யோகம், ஞானம், மருத்துவம் என்று மூன்று பிரிவுகளாக பிரித்து நமது வாழ்க்கையோடு ஒன்றி நல்வாழ்வு வாழ வகை செய்துள்ளனர்.

ஜோதிடம் : ஜோதிடம் மனிதனின் வாழ்க்கையுடன் மிகவும் ஒன்றியதாகும். பிற்காலத்தில் நடக்க இருப்பவை முன்கூட்டியே அறியும் கலையாகும். இன்றைக்கும் தஞ்சையில் மராட்டா மன்னர் சரபோஜியின் தர்பார் மண்டபத்தில் தூண்களின் மேற்புறத்தில் சிலை வடிவில் அவர்கள் ஆட்சி மாறுபடுதல், பின்னால் ஆங்கிலேயர் ஆட்சி வருதல் ஆகியவைகள் உள்ளன. ஜோதிட கலைக்கு இது சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக உள்ளது. இன்று உலகம் முழுவதும் ஜோதிட கலையை யோகி மகராஜ் சுவாமிகளும் அவரது சீடர்களும் பரப்பி வருகிறார்கள். மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கும் கிரக நிலைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும்.

யோகம் : வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களும் சீடர்களும் '' குண்டலினி யோகம்'' மூலம் உடலையும், மனதையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம் என்று அறிவியல் ரீதியாக நிரூபித்து, உலக சமுதாய சேவா சங்கம்'' மூலம் உலகம் முழுவதும் பரப்பி வருகிறார்கள்.

மருத்துவம் : பின் விளைவுகள் ஏற்படாது நாம் உண்ணும் உணவு மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற கோட்பாட்டினை கொண்டது '' சித்த மருத்துவம்''. ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு மாற்றாக வேகமாக மக்களிடையே சென்றடைவது சித்த மருத்துவமே.

சித்த மருத்துவம் : வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் (கபம்) என்று நமது உடலில் மூன்று கூறுகளாக சித்த மருத்துவத்தில் பிரித்து உள்ளனர்.

" மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளி முதலா எண்ணிய மூன்று"

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்(கபம்) மூன்றும் வேண்டிய அளவில் உடலில் இருக்க வேண்டும். அளவு கூடினாலோ, குறைந்நாலோ நோய்கள் ஏற்படும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

வாத உடல் அமைப்பை கொண்டவர்களை அறியும் வழி :

முன்கையில் பறந்துமே நாடி தானும்

மென்ளெனவே தானடைந்து வோடுமாகில்

தங்கியது வாதமென்று நீ அறி.

கையை பிடித்து நாடி பார்க்கையில் நாம் ஊன்றிய மூன்று விரலில் முதல் விரலானதில் தட்டிய நாடியானது பறந்து மெல்ல ஓடுமாகில் வாதம் என்று தெரிந்துகொள்.

உத்திரியாம் நாடியது நொந்து தானும்

உயர்ந்துமே பதறியது வோடு மாகில்

பித்தமாம் நாடியது வென்று அறி.

உத்திரி நாடியானது நொந்தாற்போல் பதறி ஓடினால் பித்தம் என்று தெரிந்துகொள்.

சிலேத்துமம் (கபம்) உடல் அமைப்பை கொண்டவர்கள்

மெத்தவே மேல் கீழாய் பின்னொதுங்கி

மேவியே விரகெனவே தெரிக்குமாகில்

சுத்தமிது சிலேத்தும மென்று அறிந்து கொள்.

நாடியானது மிரண்டு ஒதுங்கி தெரிக்குமாகில்(கபம்) சிலேத்துமம் என்று தெரிந்து கொள்.

நாடி பார்த்தல் :

மருத்துவன் முதலில் அறிய வேண்டியது நாடி பார்க்கும் முறை தான். வாத, பித்த, சிலேத்தும நாடி பார்க்கும் முறைகள், நோயுற்ற மனிதனுக்கு நாடி உள்ள முறை, நோயற்ற மனிதனுக்கு நாடி உள்ள முறை வாதபித்தம் கலந்தால் நாடி எப்படி ஓடும் என்பதை எல்லாம் கண்டறிய சித்தர்கள் தெளிவாக கூறியுள்ளார். அப்போது அவர்களது உடலில் ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்கள் எல்லாம் அடையாளங்கள் இவற்றை நாம் தெளிவாய் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் உடல் வாகு எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று கண்டறிந்து தற்போது நாடி எந்த அளவில் ஓடுகிறது என்று தெரிந்து, நோயைப் போக்க மருந்துகள், உணவு வகையின் குறிப்புகள் (பத்தியம்) ஆகியவைகள் தர வேண்டும். மரணம் ஏற்படும் காலங்களில் நாடி எப்படி ஓடும் என்பதையும் தெளிவாக அறிய வேண்டும். ஆதாரம், வைத்திய திறவு கோல் 1965

இன்றைய கால சூழலில் சித்த மருத்துவம் :

சித்த மருத்துவ முறைகளை இன்றைய கால நிலைக்கு ஏற்ப நவீன அறிவியல் ரீதியாக நிருபணம் செய்ய வேண்டும் என்று பலர் பேசியும், எழுதியும் வருகிறார்கள். சில மூலிகைகளின் தன்மைகளையும், அதனால் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகளை வேண்டுமானால் விஞ்ஞான ரீதியில் ஆய்வு செய்து முடிவுகளை வெளியிடலாம். ஆனால் பற்பவகை மருந்துகளையோ, காயகல்ப வகை மருந்துகளையோ, முப்பு போன்ற மருந்துகளையோ நவீன விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்து முடிவுகளை வெளியிடுவது என்பது இயலாத காரியமே.

சித்த வைத்தியத்தில் கூறப்பட்டுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று இயங்கங்களை தற்கால ஆங்கில மருத்துவம் எந்த அளவிற்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. வாத, பித்த, கபங்களை அறிவியல் ரீதியாக விளக்க முற்படுவது இயலாத காரியம், அப்படி செய்கிற அறிவியல் முயற்சிகள் அபத்தமான தோல்வியில் தான் முடியும். ஆதாரம் : கலைக்கதிர் ஜூன் 1995

சித்த மருத்துவ மாநாட்டில் சமர்ப்பித்த ஆய்வு கட்டுரையில் பட்ட படிப்பு படித்த சித்த மருத்துவர் க. ராஜசேகரன் பி.எஸ்.எம்.எஸ். என்பவர் சரியான கருத்தை கூறியுள்ளார். அதைப்பார்ப்போம்.

நமது மருத்துவம் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற முக்குற்றங்களை கொண்டும், குற்றம் மிகு, குறைகுணங்களினால் ஏற்படும் குறிகுணங்களை கொண்டுதான் நோயை வகைபடுத்தி உள்ளனர். ஆனால் நவீன மருத்துவத்தில் அப்படி இல்லை. எனவே நவீன மருத்துவ நோயினையும், சித்த மருத்துவ நோயினையும் ஒப்பிட்டு பார்த்தல் கூடாது.

மேற்கண்ட இரண்டு பகுதியிலிருந்தும் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது எதுவென்றால் சித்தர்கள் கூறிய முறையை நாம் அப்படியே கடைபிடிக்க வேண்டும். எந்த விதமான காலநிலையை எதிர் கொள்ள கூடியது சித்த மருந்துகளும், சித்த மருத்துவமும்.

1. மூலிகை செடிகளை இனம் கண்டறிய நவீன அறிவியல் தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்தலாம்.

2. கடை சரக்குகளில் கலப்படம் செய்வதை கண்டறிய அரசு தரக்கட்டு பிரிவு (அக்மார்க்) வெளியிட்டுள்ள பிரசுரங்களை வாங்கி பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

மருத்துவர்கள் அனுபவ ரீதியாக தெரிந்து கொண்ட கலப்படத்தை கண்டறியும் முறைகளை பத்திரிக்கையில் எழுதலாம் அல்லது சங்க கூட்டத்தில் எடுத்துச் சொல்லலாம்.

3. குருமிளகில் பப்பாளி விதையை கலப்படம் செய்கிறார்கள். குருமிளகு ஒற்றிலை தாவரம் விதை நடுவில் துவாரம் இருக்கும். பப்பாளி இரட்டையிலை தாவரம் விதை நடுவில் ஒரு வரி இருக்கும். காரத்தன்மையை கொண்டு இனம் காணலாம். பெருங்காயத்திற்கு இன்னும் தர நிர்ணயம் காண இயலவில்லை என்று விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர். இதற்கு ஒரே வழி கடை சரக்குகளை பழக்கப்பட்ட கடைகளிலே வாங்க வேண்டும்.

முடிவுரை : எக்காலத்திலும் அழிக்க முடியாத சித்த மருத்துவ முறைகளை நாம் பின்பற்றி மக்கள் நல்வாழ்வு வாழ நம்மால் ஆன உதவிகள் செய்வோம். மத்திய மாநில அரசுகளும், உலக சுகாதார நிறுவனம் போன்றவைகளின் ஆதரவுடன் சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க சித்தர்களின் ஆசியுடன் கூட்டாக செயல்படுவோமாக.



மூல நோயும் நிவாரணமும்

டாக்டர் அ.வெ. சித்தையா M.A., D.G.T., D.L.L.A.L., S.M.P.,
59/2, சாமநத்தம்,
மதுரை - 625 009

உலகம் தோன்றிய காலம் முதல் மனிதர்கள் பல வகையான வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டு வந்துள்ளனர். சில வியாதிகள் பரம்பரையாகவே உடல் கூறுபாட்டைப் பொறுத்துப் பிடித்தன. சில வியாதிகள் ஊட்டச் சத்து குறைவால் தோன்றின. சில வியாதிகள் செல்வந்தர்களுக்காக அவர்களது பழக்கவழக்கங்களுக்காகத் தோன்றியவைகளாகும். அதிக மான சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் பலவகைப்பிணிகள் நாளுக்கு நாள் புதிது புதிதாகத் தோன்றுகிறது. சில வியாதிகள் ஏழை, பணக்காரர் என்ற வித்தியாசமில்லாமல் பரவலாக பலர்க்கும் வருவதுண்டு. இப்படி வரும் நோய்களில் மூலநோயும் ஒன்றாகும்.

"மூலநோயின் மூலம் : மூலநோய் என்பது ஆசனத்தில் (குதத்தில்) வரும் நோயாகும் இதில் 9 வகை உண்டு.

1. உள் மூலம் 2. வெளிமூலம் 3. ரணமூலம் 4. ரத்த மூலம் 5. சீழ் மூலம் 6. ஜலமூலம் 7. கண மூலம் 8. சேற்பமூலம் 9. அதிசாரமூலம்

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் உடல் உழைப்பு மிகுந்த தொழில்களையே அதிகமாகச் செய்து வந்தனர். வர்கள் வாழ்நாட்களை திறந்த வெளியிலேயே கழித்து வந்தனர். அக்கால உணவு முறையும் இயற்கையோடு ஒத்திருந்தன. எனவே, அக்காலமனிதர்களுக்கு மூலநோய்கள் குறை வாகவே இருந்தன. ஆனால் தற்கால வாழ்க்கை முறையில் இயற்கையான உணவைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. பழக்க வழக்கங்கள் தலைகீழாக மாறுகின்றன. மூலநோயும் அவர்களுக்கு வந்து விடுகிறது

மூலநோய் யாருக்கு வருகிறது :

1. ஒரே இடத்தில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் எழுத்தாளர்கள், கணக்கர்கள் அரசு ஊழியர்கள், வர்த்தக நிறுவன நிர்வாகிகளுக்கும், சிறு தீப்பெட்டி ஆலைகளில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கும் மூல நோய் வருகிறது. 2. சிந்தனையாளர்களுக்கும், நீதிமன்றங்களில் வழக்கு நடத்தும் வழக்கறிஞர்களுக்கும் உணவு கால தாமதத்துடன் சாப்பிடுவதால் மூலநோய் வருகிறது. 3. போதையில் பெண்ணுடன் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவோர்க்கும் பித்தவாயு அதிகரித்து செரிமானம் குறைந்து சிறுகுடல் பெருங்குடலில் அனல் அதிகரித்து மூலாதாரத்தில் சூடுதாக்கி மூலநோய் வருகிறது. 4. பசி, வாயு, மலம், சிறுநீரை அடக்குவதாலும் மூலநோய் வருகிறது. 5. அதிக பயணம், அதிககார உணவு வகைகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கும், நேரந்தவறிய தூக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் மூலநோய் வருகிறது. 6. அடிக்கடி மலச்சிக்கலால் துன்பப்படுகிறவர்களுக்கும் மூலநோய் அவசியம் வந்தேதீரும். ஆசன வாயிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் தங்கி விடுவதால், இரத்தக் குழாய் பிறகு மூல முளைகளாக மாறி விடுகின்றன. 7. கல்லீரலிலுள்ள இரத்த நாளங்கள் தங்களுடைய வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யாத காரணத்தால் ஆசன வாயிலுள்ள நாளங்களில் இரத்தத் தேக்கம் ஏற்பட்டு நாளடைவில் மூலநோயாக மாறிவிடுகிறது. 8. இருதயத்திலுள்ள ரத்த நாளங்கள் ஒழுங்காகச் செயல்படாவிட்டால் மூலநோய் வருகிறது. 9. பெருங்குடலில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் தேங்கி விடுவதால் தேக்கம் ஏற்பட்டு மூலநோயாக மாறிவிடுகிறது.

மூலங்களில் மிக முக்கியமானது இரண்டு மூலங்களாகும் அவை 1. வெளி மூலம் 2. உள் மூலம்

வெளி மூலம் என்பது ஆசனவாயின் வெளிப்புறத்தில் இருக்கும் மூல முளைகளாகும் உள் மூலம் என்பது ஆசன வாயின் உட்புறத்தில் இருக்கும்.

உணவு முறைகள் :

இனி மூலநோய் ஏற்படாமால் இருக்க வேண்டுமென்றால் பின்வரும் வழிகளைக் கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. மலச்சிக்கல் ஏற்படாதிருக்க உணவிற்குப் பின் பழம் சாப்பிட வேண்டும். 2. பிஞ்சுக் கடுக்காயை வறுத்து இடித்து ஆமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் இரவு சாப்பாடு முடிந்த பின்னர் சுடுதண்ணீருடன் 1 தேக்கரண்டி சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். 3. மூலத்திலிருந்து இரத்தம் வெளிப்பட்டால் பனிக்கட்டி போலக் குளிர்ந்த நீரால் எனிமா கொடுக்க வேண்டும். 4. தினசரி 8 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். 5. உண்ணும்போதோ உண்ட பின்னரோ உடனே நீர் குடித்தால் ஜீரண சக்தி பாதிக்கப்படும். 6. அவித்த பொருளையும் அவிக்காத பொருளையும் ஒரே நேரத்தில் ஒருசேரச் சாப்பிடக் கூடாது. 7. மூலநோய்க்கு மருந்து சாப்பிடுங்காலத்தில், அகத்திக் கீரை, கோழிக்கறி, மீன் வகைகள், புளி, காரம், பகல் உறக்கம், உடலுறவு இவைகளை அடியோடு நீக்க வேண்டும். 8. வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். 9. எவ்விதத்திலும் உடல் உஷ்ணம் அடையாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். 10. மூலத்தை சுருக்கி (அஷ்வினி முத்திரை வச்சிஷ்ராசனம்) விரிக்க வேண்டும். இனி நோய்களுக்கான மருந்துகளைக் காண்போம்.

மூலச்சூடுதணிய மருந்துகள் :

1. காலையில் தினமும் பச்சை அருகம்புல்லை 3,4 முறை நல்ல தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து மர உலக்கை கொண்டு இடித்து 1 டம்ளர் சாறு வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவும். 2. பப்பாளிப் பழத்தை வெட்டி இரவில் தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு பால் அருந்த வேண்டும். 3. தினமும் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். 4. அதிக காரம், டீ, காபி, புகைபிடித்தலை நிறுத்த வேண்டும். 5. கோடையில் இளநீர், நுங்கு சாப்பிட வேண்டும்.

மூலவியாதி அறிகுறிகளும் சித்த மருந்துகளும்

இரத்த மூலம் அறிகுறிகள் :

தொப்புளைச் சுற்றி வயிறு வலிக்கும், மலம் கழியும் போது இரத்தம் விழும், மூலம் வெளியில் தள்ளும், மலச் சிக்கல் ஏற்படும். அடி வயிற்றில் இரைச்சல் உண்டாகும். கசப்பு மற்றும் புளிப்புச் சுவையில் அதிக விருப்ப மேற்படும் அபானங்கடுக்கும். தேகம் வெளுத்துக் காணப்படும் மேல் மூச்சு, களைப்பு அடிக்கடி ஏற்படும். உணவு செல்லாமல் மந்த நிலை ஏற்படும்.

1. பிரண்டையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து நெய்யில் வறுத்து இடித்துப் பவுடராக்கி தினம் காலை மாலை பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். 2. நாயுருவி இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிட 1 வாரத்தில் இரத்த மூலம் குணமாகும். 3. கருணை லேகியத்துடன் இரண்டு அரிசி எடை நத்தை பஸ்ப்பம், நாகபஸ்ப்பம், ஆமை ஓட்டு பஸ்ப்பம் ஏதாவதொன்றை பொதித்து 30 நாள் சாப்பிடத் தீரும். 4. அபயாரிஷ்டம் பாலில் கலந்து காலை மாலை 10 நாள் சாப்பிடத் தீரும். 5. மாசிக்காய், கடுக்காய், படிகாரம், பசு வெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்த லேபனத்தை ஆசன வாயில் தடவி வர வேண்டும்.

சீழ் மூலம்

நமது உடலில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் அடி வயிற்றைத் தாக்கி வயிற்றில் வலி உண்டாகிறது. அதனால் சீழ் உற்பத்தியாகி மலத்துடன் வெளியாகிறது.

அபானம் கடுக்கும், மயக்க மேற்படும், வாயு அதிகரிக்கும், அபானம் எரியும் நாபியைச் சுற்றி வலி இருக்கும், கடுகு, காரெள், திப்பிலி, சுக்கு, இவற்றைச் சுத்தி செய்து சம எடை எடுத்து சூடாக்கி கல்வத்தில் வைத்து அரைத்துப் பொடியாக்கி, காலை மாலை திரிகடி பிரமாணம் நெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட ஐந்து நாளில் சீழ் மூலம் தீரும்.

உள் மூலம் :

அபானத்துடன் தசைபோன்று வளர்ந்திருக்கும். மலம் வெளியாகும் போது இறுக்கமாகவும், வலியும்

இருக்கும் பசியின்றி மந்த நிலை நிலவும், மலத்துடன் இரத்தம் வந்து விழும். சில சமயங்களில் வயிற்றில் வலி யிருக்கும், உடல் மெலிவடையும் உடம்பு வெளுத்துக் காணப்படும்.

சுக்கு, மிளகு, பிரண்டை, முள்ளிவேர், கற்றாழை வேர், கடுக்காய், வெள்ளைப் பூண்டு ஆகிய வற்றை சுத்தம் செய்து அரைத்து பின் புளித்த மோரில் கலந்து குடித்தால் உள் மூலம் நீங்கும்.

தேத்தாங் கொட்டை லேகியத்தில் நாகபஸ்பம் சேர்த்து தினம் இருவேளை சாப்பிடத் தீரும். ஆசன வாயில் துத்தியிலையை விளக்கெண்ணையில் வ்தக்கி வைத்துக் கட்டத் தீரும்.

மூல முளை விழுவதற்கு மருந்து :

1. முள்ளங்கி கிழங்கு, பிண்ணாக்குக் கீரை, இவை இரண்டையும் அவித்துத் தின்று வந்தால் அபான வேர் தன்னால் விழுந்து விடும். 2. ஆமையோடு, குதிரைக் காலுள்ள நகம் ரெண்டையும் அளலில் போட்டு பன்றி நெய் ஊற்றவும். அதனால் எழும் புகையை ஆசன வாயில் பிடித்தால் மூலமுளை உதிர்ந்து விழும்.

புற மூலம் :

அஸ்த்தியில் உஷ்ணம் மிகுதியால் அபான வாயில் கத்திபோல் சதை வளர்ந்து உட்புறமாய் சாய்ந்திருக்கும். அபானத்தில் கடுப்பு ஏற்படும். அபானத்தின் உட்புறங்களிலும் வாயிற்புறங்களிலும் தினவு ஏற்படும். மலத்துடன் இரத்தம் விழும், இதற்கு மருந்து, கருணைலேகியம், ஆமையோட்டு பஸ்பம் சாப்பிடத் தீரும்.

மூலச் சூடுதணிய மருந்து :

அறுகம்புல், நெருஞ்சில் வேர், முருங்கை ஈர்க்கு, சம எடை எடுத்து வறுத்து வைத்துக் கொண்டு, சீரகம், கசகசா, மிளகு சமஎடை எடுத்து இவைகளை சட்டியில் போட்டு எரியும் போது கரண்டியால் கிண்டவும், வெடிப்பு அடங்கியதும் ஒருபடி தண்ணீர்விட்டு அரைக்கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு வடிகட்டி பசு வெண்ணெயுடன் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட இரண்டு வேளையில் மூலச் சூடு தணியும்.

மூல உபாதை, ஆசனக் கடுப்பு நீங்க மருந்து :

1. அந்தாரத் தாமரையைக் கொண்டு வந்து கல்வத்தில் வைத்து அரைத்து ஆசன வாயில் வைத்து கட்டி வந்தால் அடிதள்ளிப்போன மூலம் குணமாகும்.

2. புழுங்கலரிசி, வெல்லம், கோதுமை, இவைகளை அடைபோலச் செய்து நல்லெண்ணெயில் வேக வைத்து உண்ணவும், மூன்று நாட்களில் மூலக் கடுப்பு, ஆசன எரிச்சல், மூலக் கிராணி குணமாகும்.

3. மிளகு தக்காளிச் சாறை ஒரு பணஎடை அளவு எடுத்து எருமைத் தயிரில் கலக்கி உட் கொள்ள 3வேளையில் மூலக் கடுப்பு குணமாகும்.

மூலம் அடித்தள்ளியதற்கு :

கரிசலாங்கண்ணி இலையையும் பழம் புளியையும் சம எடை எடுத்து அரைத்து காலை மாலை 1 வாரம் ஒரு நெல்லி அளவு சாப்பிட அடி தள்ளினது குணமாகும்.

மூலக் கிராணி நீங்க :

1. மிளகுடன், படிகாரம், சேர்த்து முள்ளங்கிச்சாறு கலந்து காலை மட்டும் 3 நாள் சாப்பிடத் தீரும்.

2. முருங்கைப் பூ, கற்றாழைச் சோறு சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சங்காயளவு சாப்பிட குணமாகும். பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

மூலநோயாளிகளுக்கு உணவு வகைகள் :

தூதுவளை இலையை நெய்விட்டு வதக்கித் துவையலரைத்து காலை மாலை இட்டிலி தோசையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சோற்றில் தூதுவளை துவையில் நெய் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

யாக்கையின் காவலர்



டாக்டர் பி.ஏ. ராஜமூர்த்தி, SMP
30, சௌராஷ்டிரா
தெற்கு கிருஷ்ணன் கோவில் தெரு
மதுரை - 1

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.

என்பது வள்ளுவர் வாய்மொழி

நாம் உண்ணும் உணவினை ஏற்றுக் கொண்டு அதனை கசக்கி, கூழாக்கி பிழிந்து அதன் ரசத்தை உடல் முழுவதற்கும் அனுப்பி உடலுக்கு ஊட்டம் கொடுக்கக் கூடிய பொறுப்பு இரைப்பையைச் சேர்ந்தது தான். ஆயினும் இரைப்பை மட்டும் இருந்து இந்தக் காரியத்தைத் தனியாக செய்து விட முடியாது. இதற்கு சிறுகுடலும் தன் பங்கிற்கு ஜீரணிப்பு வேலையைச் செய்கிறது. மேலும் இதற்கு ஆதரவாகவும் உறுதுணையாகவும் இருந்து வேலை செய்யக் கூடியவைகள் கல்லீரல், கணையம் ஆகிய உறுப்புகளும் ஆகும். இந்த உறுப்புகள் யாவும் இயற்கையை ஒட்டி ஒரு ஒழுங்கு முறைப்படி இயங்குகின்றன. ஆகவே மனிதனும் தன் வாழ்க்கை முறைகளை இயற்கையை ஒட்டிய ஒழுங்கு முறைப்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவு வகைகளிலும், உண்ணும் முறைகளிலும் இயற்கைக்கு முரணாக செயல்பட்டால் இந்த உறுப்புகளும் தங்களது இயல்பான செயல்பாடுகளைத் துறந்து இரைப்பையின் ஜீரண சக்திக்கு பல இடையூறுகளை விளைவித்து அதனால் மனிதன் பல வகைகளில் துன்பங்களை அனுபவிக்க நேரிடுகிறது.

இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் எனும் அமிலம் சுரக்கின்றது. இந்த அமிலம் சிலசமயம் சரியாக சுரக்காத நிலையிலும், கடினமான அல்லது மாசுற்ற உணவை உண்பதாலும் இரைப்பையில் ஜீரண வேலை சரியாக நடைபெறுவதில்லை. அச்சமயத்தில் சீதபேதி, வயிற்றோட்டம், காலரா ஆகிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.

இரைப்பையில் அமிலம் அதிகப்படியாகச் சுரந்தாலும் ஜீரணம் சரிவர நடைபெறாமல் இரைப்பையிலும், குடலிலும் உள்ள தசைப்பகுதிகளும் சளிச்சவ்வு பகுதிகளும் வெந்து புண்ணாகின்றன. இப்புண்கள் 'இரைப்பைப் புண்' என்றால் கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் என்றும் 'முன் சிறு குடல் புண்' என்றால் டுவோடீனல் அல்சர் என்றும் ஆங்கிலத்தில் கூறுவர்.

நம் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளிலேயே பெரியது கல்லீரல் ஆகும். இது வயிற்றறையினுள் உதரவிதானத்திற்கு கீழும் இரைப்பைக்கு வலது பக்கத்திலும் அமைந்துள்ளது. இது வலது, இடது என்று இரண்டு பாதியாகவும் அதன் நடுவில் பித்தப்பை என்ற அமைப்பும் கொண்டுள்ளது. இதன் முக்கிய பணி ஜீரணத்திற்கு உதவக்கூடிய பித்த நீர் என்ற திரவத்தைச் சுரந்து பித்த நீர்க்குழாய் மூலம் டுவோடீனம் எனும் முன் சிறுகுடலுக்குச் செலுத்துவதுதான். இந்த பித்தநீரின் துணையைக் கொண்டு சிறுகுடல் தன்னுள் வந்தடைந்த உணவுப்பொருள்களை நன்கு ஜீரணித்து பெருங்குடலுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. கல்லீரல் பழுதுபடும்போது பித்த நீர் மிகுதியாகச் சுரந்தாலும் குறைவாகச் சுரந்தாலும் உடலுக்குக் கேடு உண்டாகிறது.

பித்தநீர் அதிகம் சுரப்பதாலோ அல்லது பித்தப்பையில் கற்கள் உண்டாகி அதனால் பித்தநீர் முன்சிறு குடலுக்கு சென்றடைவதில் தடைகள் ஏற்பட்டாலோ பித்தப் பையில் தங்கியுள்ள பித்த நீரானது இரத்த ஓட்டத்தோடு கலந்து உடலெங்கும் பரவி விடுகின்றது. இந்நிலையில் உடலின் சருமம் முழுவதும் மஞ்சள் படர்ந்து காணப்படும். கண்ணின் வெண்படலம் மஞ்சளாக இருக்கும். சிறுநீர் மஞ்சளாக இறங்கும். கை நகங்களில் மஞ்சள் படரும். இந்நிலையை மஞ்சள் காமாலை என்கிறோம்.

பித்தநீர் சுரப்பு குறைவுபடுவதாலும் சிறுகுடலில் சென்றடைந்த உணவுப் பொருள் சரியாக செரிமானம் ஆகாமல் அதனால் அஜீர்ணம் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக சிறு குடலிலும் இரைப்பையிலும் உணவுப் பொருள் தங்கி விஷமித்து அதனால் கெட்ட வாயுக்கள் உற்பத்தியாகி வயிற்று வலி, குடல் வலி, வாந்தி, வயிற்றோட்டம்,ஏப்பம் ஆகிய துயரங்கள் உண்டாகின்றன.

கல்லீரலுக்கு அடுத்து வேலை செய்வது கணையம் ஆகும். இது இரைப்பைக்குக் கீழ் முன் சிறுகுடலை ஒட்டி அமைந்துள்ளது. கணையமானது கணையநீர் என்ற திரவத்தைச் சுரக்கிறது. பித்த நீர்க் குழாயைப் போலவே கணைய நீர்க் குழாயும் முன்சிறுகுடலிலேயே (டுவாடினத்திலேயே) திறக்கிறது. கணைய நீரானது சிறுகுடலுக்கு வந்து சேரும் உணவுப் பொருளிலுள்ள புரதப் பொருள்களையும், மாவுப் பொருள்களையும், கொழுப்பையும் ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. இந்த கணையமானது சரிவர இயங்காவிடில் புரதப் பொருளும் மாவுப்பொருளும் கொழுப்பும் நன்கு ஜீரணக்கப்படாமல் அப்படியே பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப் படுகிறது. எனவே ஒருவர் எத்தகைய நல்ல உணவுகளை உண்டாலும் கணையம் நன்கு செயல்படாத நிலையில் அவருடைய உடலில் சத்துக்கள சேராமல் உடல் மெலிந்தே காணப்படுவார்.

கல்லீரல் சரியாக இயங்காவிடில் அதனால் சிறுநீரகங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. கல்லீரலும் சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்படும் போது கூடவே இதயமும் பாதிக்கப்படுகிறது. இம்மூன்று உறுப்புகளும் ஒருசேர பாதிக்கப்படும் போது மூட்டுவலி, இடுப்புவலி, சிறுநீரகக் கோளாறுகள்,பக்கவாதம், வலிப்பு நோய் ஆகிய அனைத்து வியாதிகளும் வரக் காரணமாக அமைகின்றன.

ஆகவே நமது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் ஒழுங்காக வேலை செய்து நோய்களினின்று முழு விடுதலை பெற வேண்டுமானால் யாக்கையின் காவலராகிய ஜீரண மண்டலத்தை ஒழுங்காக வேலை செய்ய விட வேண்டும். அதற்காக இயற்கை உணவுகளையே அற்றது போற்றி உரிய காலத்தே உண்ணுவது மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.



சித்தர் என்பார் யார்?

இரா. ஜானகிராமன்
ஆன்மீகப் பிரச்சாரகர்,
வள்ளலார் வீடு,
249, ஐ.2, அருப்புக்கோட்டை ரோடு,
மீனாட்சி நகர், மதுரை.

பேய்போல் திரிந்து பிணம்போல் கிடந்து இட்ட பிச்சையெல்லாம்
நாய்போல் அருந்தி நரிபோல் உழன்று நன்மங்கை யரைத்
தாய்போல் கருதித் தமர்போல் அனைவர்க்கும் தாழ்மை சொல்லிச்
சேய்போல் இருப்பார்கள் ஊர் உண்மை ஞானம் தெரிந்தவரே!

என்று சித்தர்களின் நிலைப்பற்றி பட்டினத்தார் கூறுகிறார்.

சித்து உடையவர்கள் 'சித்தர்' எனும் பெயரை இயற்றினார். சித்து எனும் சொல் தெளிந்த ஞானத்தைக் குறிக்கும். எனவே ஞானம் பெற்றவர்களை சித்தர் எனக் கூறுதல் பொருந்தும்.

சித்தி பெற்றவர்களை சித்தர் என்று கூறுவதும் உண்டு. சித்தி பெறுதல் என்பது யோக நிலைகளில் உயர்ந்த நிலையாகும். வாசி என்னும் மூச்சினை உள்ளே அடக்கி மனதையோக சக்தியினால் வயப்படுத்தி, உடம்பினில் உள்ள மூலா தாரம், தொப்புள், இரைப்பையின் நடு, இதயம், கழுத்து, தலைஉச்சி ஆகிய இடங்களிலும் குண்டலினியை எழுப்பி நிலைபெறுமாறு செய்து பல வகையான யோக அனுபவங்களில் வெற்றி கண்டு அதற்கு அப்பால் உள்ள எல்லாம் ஆன மூலப்பொருள்களில் நிலைபெறுதலை சித்தி பெறுதல் என்பர்.

சித்தர்கள் சிவத்தை நினைத்து நினைத்து சிவம் ஆனவர்கள். இவர்கள் எல்லாம் காயசித்தி பெற்றுச் சாவை வெல்ல முயன்று வெற்றிப் பெறுவதை குறிக்கோளாகக் கொண்டவர்கள். அதனால் இவர்கள் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு முதலியவற்றைப் பெறுவதில்லை. அவர்கள் என்றும் ஒரு பெற்றியராய், சிவந்த மேனியராய் என்றும் இளைஞராய் அழகராய் வாழ்பவர். உடலினை ஞான ஒளி மயமாக்கி, நாததத்ததுவத்தோடு இணைத்துச் சாவினை வெல்வோம் என்பர். நாத சித்தர்கள் சடவுடலைச் சடம் நீக்கி படிப்படியாய் சித்தாக்கும் முறையில் பிரணதனுவாக்கியும் ஞானதனுவாக்கியும் பரத்தில் வாழ்வது மகேஸ்வர சித்தாகும்.

சித்தர்கள் பல்வேறு இடங்களில் வாழ்ந்தாலும் மலைகளைத் தம் இருப்பிடமாகக் கொண்டனர். பாறைகளில் இயற்கையாய் அமைந்த குகைகளில் தங்கினர். புதர்களின் நடுவே இளைப்பாறினர். மரங்களில் குடில்கள் அமைத்துக் கொண்டு ஓய்வு பெற்றனர். சித்தர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து நின்று இறையுண்மை உணர்ந்தவர்கள்.

அவர்கள் மூழ்குவது ஏழ்கதிர். தோய்வத காற்று, ஆடுவது அருவி, புகுவது பொதும்பர், இருப்பது கொழுநிழல், கிடப்பது பாறை, உயிர்ப்பத நறுமணம். அருவியின் முழக்கமும் குயிலின் கீதமும், கிளியின் பாட்டும், வண்டின் ரீங்காரமும் அவர்கள் கேட்க தக்கதாகும்.

கதிரொளியும், காற்றும் கலந்த உயிர்ப்பும், அவ்வுயிர்ப்பு உறையும் பழங்களும் அவர்களது உணவாகும். திருவருள் அவரின் நினைவாகும். அவர்கள் ஞாயிறு தோன்றும் போது காலை வான் செம்மையையும், ஞாயிறு மறையும் போது அந்தி வான செங்கதிரையும், இரவுப் பொழுது மீன்கள் மின்னத் திங்கள் நிலவு சாலப்பரந்து பொலிவு தரும் வான் நிலத்தையும் ஆண்டவன் வடிவாகக் கண்டு தம்மை மறந்து ஒருமை இன்பத்தில் திளைப்பர்.

ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி உள்ளும் புறமும் ஒத்த ஒளிப் பிழம்பாய் விளங்கிய சித்தர்கள் மூச்சுப் பயிற்சியால் தம் நாடி நரம்புகளையும் தம் வயத்தில் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர். இவ்வுலகில் நாம் வாழும் நாளை நீட்டித்து உயிர் தளிர்க்கச் செய்வதற்கும் வழிவகைகளை அறிந்தவர்கள், மூச்சை நிறுத்தி மூலநீரை மேலேற்றிக் கட்டையாய்க் கிடக்கவும், நீரில் மிதக்கவும், காற்றில் பறக்கவும், கூற்றை பிசையவும் கூடுவிட்டு கூடு பாயவும் திறம் பெற்றவர்கள்.

மருத்துவம், மந்திர தந்திரங்களிலும் வல்லுனர்கள் சித்தர்கள். சித்தர் கைப்பட்டால் தீராப் பிணியும் தீரும். சித்தர் கண்பட்டால் கண்ணேறுகளும் கழியும். அவர் மிச்சில் உண்டவர் விட்டகுறை, தொட்டகுறை எல்லாம் தொலையும். ஏவல், பில்லி, சூனியம், செய்வினை எனப்படுவன சித்தர்கள் நடமாடுமிடத்து நெருங்காது. சித்தர்கள் யாவரும் உலகப் பற்றுகளாகிய மண்ணாசை, பெண்ணாசை, பொருளாசை அற்ற பற்றற்ற தந்நலம் கருதாத துறவிகள்.

சித்தர்கள் பிறப்பு, இறப்பு பற்றியதான கருத்துக்கள் தனிச் சிறப்புடையன. பிறவாதிருக்க வரம் பெறல் வேண்டும் என்னும் வேட்கையுடைய சித்தர், பிறந்துவிட்டால் மீண்டும் இறவாதிருக்க மருந்துண்டு காண் என்று சாவாமை நிலையை செம்மாந்து சாற்றுகிறார்:

. சித்தர்கள் உண்பது எப்படி, உறங்குவது எப்படி, வாழ்வது எப்படி எது எதை எவ்வளவு என்பதையெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். நமது அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையில் காலையில் பல் துலக்குவதில் இருந்து இரவு படுக்கைக்கு போகும் வரையில் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகளை சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

படுத்தால் இட பக்கம் சாய்ந்து, பல்துலக்கினால் வேம்பின் குச்சியை வைத்து தேய். இல்லற வாசிகளுக்கு வேம்பின் குச்சியையும், துறவிகளுக்கு நாயுருவி செடியின் தண்டினையும் வைத்து பல் துலக்க வேண்டும். தூதுவளையை தினந்தோறும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். கரிசலாங்கண்ணி கீரையை தினமும் சேர்க்க வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். செத்தவனைச் சுடாதே பரமன் தந்த உடம்பு இது. இறந்தவரைச் சுடுவது அபராதம் என்றெல்லாம் கூட சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

ஐம்பூதங்களினால் ஆனது இந்த உடம்பு என்ற ஒப்பற்ற உண்மையை எடுத்துரைத்தனர். இந்த உலகத்தின் அமைப்பு எப்படியோ, அப்படித்தான் நமது உடம்பின் அமைப்பும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். எப்படி இந்த உலகத்தில் நீர், நெருப்பு, காற்று உள்ளதோ அதே போல் இந்த உடம்பிலும் இம்மூன்றும் உள்ளது. இந்த உலகத்தில் நீர் கூடினால் ஆங்காங்கே நீர்நிலைகளும், நீர்த்தேக்கங்களும் உண்டாகின்றன. அதே போல் நமது உடம்பில் நீர் கூடினால் ஜலதோசம், மூக்கில் நீர்வடிதல் போன்றவை நிகழ்கிறது. இந்த உலகில் உஷ்ணம் (நெருப்பு) கூடினால் வெப்பத்தால் ஆங்காங்கு வரட்சியும், நிலவெடிப்பும் உண்டாகிறது. அதே போல் தான் நமது உடம்பில் உஷ்ணத்தால் பித்த வெடிப்புகளும் உண்டாகின்றன. இந்த உலகில் காற்று கூடினால் இடிமுழக்கங்களும், பெருங்காற்று வீசுகிறது. இதே போல் வாயு கூடினால் நம் உடம்பில் வாயுத்தொல்லைகளும் வருகிறது. எனவே அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் என்ற உண்மை தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இத்தகைய சித்தர்கள் மலைகளிலும், மலைக்குன்றுகளிலும், மலையடிவாரங்களிலும், மலைச்சாரங்களிலும் வாழ்கிறார்கள். இச் சித்தர்களால் இந்த உலகத்திற்கு என்ன நன்மைகள் என்று கேட்கலாம்?. இவர்கள் உலகத்தோடு ஒட்டாமல் வாழ்கிறார்களே இவர்களால் இந்த உலகம் என்ன நன்மை பெறுகிறது? என்று கேட்டால், எங்கோ பல ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் உதிக்கின்ற சூரியனால் இந்த உலகத்திற்கு என்ன நன்மை கிடைக்கின்றதோ அதே பலன் தான் எங்கோ மலைகளில் வாழ்கின்ற சித்தர்கள் அருள் ஒளியால் நன்மைகள் பல கிடைக்கின்றன.

இந்த சித்தர்களில் மிகவும் முக்கியமானவர்கள் பதினெண் சித்தர்கள். இவர்கள் படைத்த ஒப்பற்ற நூல் சித்த மருத்துவம். இந்த சித்த மருத்துவத்தில் மனித வாழ்விற்கான மருத்துவ முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. மனிதருக்கு தோன்றக்கூடிய நோய்கள் மொத்த எண்ணிக்கை 4448 என்றும் அவைகளைத் தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியும் கூறியிருக்கிறார்கள். மிகக் கடுமையான (எய்ட்ஸ்) ஆட்கொல்லி நோய்களைக் கூட சித்த மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தலாம் என்று மருத்துவ முறைகளை கூறியிருக்கிறார்கள். சித்த மருத்துவம் தழைத் தோங்க, சிறந்தோங்க பாடுபடுவோம்.



சித்தர்கள் கண்ட வாழ்வியலும் ஆறு ஆதாரங்களும்

T.R. இராமசாமி RIMP
நிர்வாக உறுப்பினர்
தமிழக சித்த வைத்திய குருகுல மூலிகை
ஆராய்ச்சி சங்கம்,
மதுரை

இல்லற வாழ்வின் விரிவு தான் பெருமைமிகு இவ்வுலகம், அறம், அன்பு, வாய்மை கற்பு பொறுமை உள்ளுறுதி, உடல் நலம், தூய தொழில் ஆகியவைகளால் இல்வாழ்வு சிறக்கும் என்பது சித்தர்கள் கண்ட நெறி இதை தான் வள்ளுவரும்

"அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது"

என்றார். ஆண்மைக்குரிய ஆற்றல் அறிவு, வீரியம், மனத்திடம் இவற்றுடன் பெண்மைக் குரிய மென்மையும் அழகு அணி சக்தி, கன்ல் ஆகியவையும் பிற அறப்பண்புகளும் சேர்ந்துதான் சிறந்த இல்லறவாழ்வு. இது மேலும் பொலிவு பெற வேண்டுமானால் நோயற்ற ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தை ஆண், பெண் இருபாலாரும் பெற வேண்டும். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் சிறப்பாக அமையும். ஆரோக்கியமான உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை நல்ல ஒழுக்கம். நல்ல ஒழுக்கம் உயிரினும் மேலானது.

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்

இது வள்ளுவர் வாக்கு, எனவே, ஒழுக்கத்தைப் பேணி உத்தமன் குடிகொண்டிருக்கும் இவ்வுடலாம் உயிரினை உரிய முறையில் வளர்க்க வேண்டும்.

உடம்பை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுள் உறு பொருள் கண்டேன் - என்றும்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே - என்றும்

திருமூலர் பாடினார்

உடம்பையும், உயிரையும் வளர்க்கும் ஒழுக்கத்தை எப்படி பெறவேண்டும் என்பதை சித்தர்கள் சிறப்பாக விளக்கியிருக்கிறார்கள்.

மனித வாழ்க்கையை பால்யம் - குழந்தை பருவம் : பிரம்மச்சரியம் - வாலிபப்பருவம் : கிரகஸ்த்தம் - இல்லற பருவம், வானப்பிரஸ்த்தம் - துறவற பருவம் என்று நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்தார்கள்.

இவை அத்தனையிலும் சிறப்பாக இழையோடி நிற்பதும் உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும் என்று சித்தர்கள் கூறுவதும் பிரம்மச்சரியமே.

கல்வி, கேள்வி ஞானங்களில் தன் மகன், மகள் சிறந்து அவையில் முந்தி நிற்க வேண்டும், என்று ஆர்வப்படுகின்ற பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளின் வாலிப பருவத்தில் பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கையினை பற்றி நிற்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உரிய காலத்தில் உணர்த்திடல் வேண்டும். இதன் மூலம் நல்லொழுக்க மனித இன விரிவாக்கத்தின் அடிப்படையான நாத-பிந்துக்கள் காக்கப் பெறும்.

சிந்தை அடக்கி சிறு புனலைக் காத்தடக்கி வளர்வீறு என்பார்கள்

வீறு என்றால் தேஜஸ், திண்மை, பொலிவு, வலிவு, அழகு, சக்தி, ஆண்மை என்றெல்லாம் பொருள்படும். வீறு என்பது வீரியமே, வீரியமே விந்து ஓயாது அலைகின்ற மனதை ஒடுக்கி விந்தை அடக்கினால் சிந்தை தானாக அடங்கும்.

உள்ளே உள்ள சித்தம் குவிந்து ஆன்மாவில் அது நிலை பெறும். ஆன்மாவில் நிலைபெறுகின்ற இந்த சித்தம் மௌனம், தனிமை, யோகா இடவைகள் பக்தி யோகம் மற்றும் ஆகார நியமனங்கள் முதலியவற்றால் மேலும் மேன்மையுறுமானால் உள்ளே அடங்கிய விந்து தேஜஸாக மாறும் - பிரம்மச்சரியம் வெற்றி பெறும்.

விந்து தான் அமுதம், தாது, உயிராற்றல், ஜீவசக்தி. ஒரு துளி விந்து என்பது எண்பது துளி இரத்தத்திற்கு சமம்.

ஒரு துளி தாது ஒரு உயிர்க்குச் சமம் அதை அற்ப ஆசையின், காரணமாக வீணாக்கல் உயிர்க் கொலையாகும். அதனால் இரத்தம் கெட்டு வற்றி சூடேறி வெட்டை முற்றி ஆள் கட்டையில் போக நேரிடும்.

உயிர்த்துளி வறண்டால் வாழ்வில்லை. இணையற்ற இந்த ஆற்றலை இழந்தால் வாழ்வில் இன்பம் இல்லை. இதனை மறந்து

தக்க மனையிருக்கச் சார்ந்தயிலிற் சீரழிவான்

சுக்கலை யுண்ணும் கடை என நாயாக அலைந்து மோகப் பிணியில் உழல்பவர்களுக்குத் தேகப்பிணி பல பெருகும்.

ஆணும் பெண்ணும், மானிடத்தின் இரண்டு தத்துவங்கள் நீரும், நெருப்பும், மதியும் (நிலவும்), கதிரும் (கதிரவனும்) போல அவை இரண்டும் ஒருமைப் பாடுடையன. ஆண் நாதம் பெண் பிந்து நாத பிந்து விளக்கமே இவ்வுலக வாழ்க்கை. இதனை உணர்ந்து இல்லற வாழ்விலும் உரிய காலங்களில் பிரம்மச்சரியத்தை கடைப்பிடித்தால் துறவற வாழ்விலும் தூய பயனைப் பெறலாம்.

இந்த உயிர்த்துளிகளை காப்பது எப்படி?

அற்றது போற்றி அளவிட உண்ணல், நல்லுடற்பயிற்சி, ஞானப் பயிற்சி, ஊன் மது புகைக் குடி, மயக்கங்கள் ஒழித்தல், தூயவர் நட்பு, துகளறு சிந்தை, கள்ள மிலா நெஞ்சம், களிப்புறு மனது, நல்லிசை நாட்டும் தூய கல்வி, இறைப்பற்று, இயற்கையோடிணைந்த இயல்பான வாழ்க்கை இவைகளை மேற் கொள்ளுவதே உயிர்த் துளிகளைக் காக்கும் செயலாகும்.

மனித மூளை முன் மூளை பின் மூளை என இருவகைப்படும். முன்மூளை ஐம்பொறிகளான மனம், சிந்தை, சக்தி, அருட்புலமை ஆகியவற்றின் தாயகமாகும். இதைத் தகுந்த கல்வி ஒழுக்கங்களாலும் யோக சாதனங்களாலும் வளர்க்க வேண்டும்.

பின் மூளையில் நினைவாற்றல், முன் வினைகள், மற்ற விகாரங்கள் எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் இழையோடும் நரம்புகளை சரியாகப் பயிற்றாவிட்டால் மனம் விகாரப்பட்டு பைத்தியம் போன்ற பேய்க்குணங்கள் தோன்றும், தூய சுற்றம், அறிவுப் பயிற்சி, உயர்ந்த சிந்தனைகள் இறை நெறியொழுகல் ஆகியவைகளால் இதன் பலவீனங்களைப் போக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் விந்தை அடக்கும் உபாயம் உணர்ந்தவர்களுக்கு எளிதாகக் கைகூடும்.

ஆற்றல் அறிவு நீண்ட ஆயுள், கட்டுறுதியான உடல் நல்ல சன்மார்க்கமான வாழ்வின்பம் ஆகிய பயிர்கள் செழிக்கப் பாயும் ஊற்றே இந்திரியம் விந்து என்றெல்லம் கூறப்படுகின்ற ஜீவசக்தி, இம்மாபெரும் சக்தியை மரபு காக்க மட்டும் தான் செலவழிக்க வேண்டும். இதுவே சித்தர்கள் காட்டும் நெறி. இயற்கையின் விருப்பமும் இதுவே ஆகும்.

இந்த ஜீவசக்தியைக் காத்து உடலில் அதனை ஐக்கியப்படுத்தி மேலும், அளவற்ற ஆற்றலைப் பெருக்குவதற்கு நமது சித்தர்கள் யோக சாதனைகளையும் பயன்படுத்தினார்கள்.

விஞ்ஞானம் ஒரு எல்லை வரை தான் செல்லும், அது விட்ட இடத்தை பற்றித் தொடர்கிறது நமது சித்தர்கள் கூறும் மெய்ஞ்ஞானம்.

சித்தர்கள் தமது மெய்ஞ்ஞானத்தால் கண்டறிந்து வழங்கிய வற்றில் மருத்துவம் இலக்கியம், தத்துவம், ஒழுக்க வாழ்வின் உயர்வு அத்தனை துறைகளும் புதைந்து கிடக்கின்றன.

இதில் சித்தவைத்தியம் என்பது ஒரு பல்கலைச் சுரங்கம், மருத்துவம் மணி மந்திரம், ஜோதிட, யோகம் ஞானம் என்ற விதவிதமான புதையல்களை எடுக்கலாம்.

யோக சக்தியின் மூலம் உறங்கிக்கிடக்கும் குண்டலினிசக்தியை தட்டிஎழுப்பி அளவற்ற ஆற்றலை பெருக்கி மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு காணலாம்.

மூலப்பதியடியோ மூவிரண்டு வீட்டிலே
கோலப்பதியடியோ குதர்க்கம் தெரு நடுவே
சாலப் பதி தனிலே தணலாய் வளர்ந்த கம்பம்
மேலப்பதி தனிலே என் கண்ணம்மா
விளையாட்டைப் பாரேனோ - என்று

அழுகண்ணிச் சித்தர் பாடும் ஆறு ஆதாரத் தத்துவங்களுக்கும் இன்றைய நவீன மருத்துவர்கள் கூறுகின்ற வேரில்லா விதையாகிய நாளமில்லாப் சுரப்பிக்கும் இடையில் ஏதோ ஒரு நூல் இழையோடி தொடர்பு கொண்டிருப்பதை உணரமுடிகிறது.

நமது சித்தர்கள் தமது யோக சக்தியால் இன்று முள்ளந்தண்டு அழைக்கப்படுகின்ற மேரு தண்டத்தின் வழி (Spinal Card) ஓடுகின்ற இடகலை - பிங்கலை என்ற இரு நாடிகளுக்கு இடையில் உள்ள சுழுமுனை எனும் நாடிக் குழாயின் கீழ் நுனியாகிய குண்டலினிக் கமலத்திலிருந்து கனலாகிய சக்தியை எழுப்பி மாறாத மதியமுதம் உண்டனர். மனமயக்கம் அறுத்தனர் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றனர்.

இடகலை பிங்கலை நாடிகள் ஒடுங்கி சுழுமுனை வரையில் திறந்து யோக நிலை வரும் பொழுது மனம் தானே ஒடுங்கிவிடும். இதைத்தான்

ஆங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனை சுட்டெரித்து
தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவதெக் காலம்
நின்ற நிலை மாறாமல் நினைவில் ஒன்றும் சேராமல்
சென்ற நிலை முக்தி யென்று சேர்ந்தறிவ தெக்காலம்
என்று பத்திர கிரியார் பாடுகின்றார்.

ஆக்ஞை, விசுத்தி, அனாகதம், மணிபூரகம், சுவாதிஷ்டானம், மூலாதாரம் என்பது சித்தர்கள் கூறும் ஆறு ஆதாரங்கள் ஆகும்.

நவீன மருத்துவத்திலும் வேரில்லா விதைகளாக, நாளமில்லா சுரப்பிகளென்று ஆறு ஆதாரங்களைக் கூறக் காண்கிறோம்.

1. மூளையின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கும் பிட்யூட்டரி
2. தொண்டைக்குக் கீழ் மூச்சுக் குழலைச் சுற்றிப் படர்ந்திருக்கும் தைராய்டு - பாரா தைராய்டு
3. கணையம் - இதில் இருக்கும் லாரல்ஹான்ஸ் திட்டுகள்
4. சிறுநீரகத்தினமேல் பாகத்தில் இருக்கும் அட்ரினல்
5. பெண்களுக்கான சினைப்பை
6. ஆண்களுக்கான விதைப்பை

எல்லா ஆதாரங்களுக்கும் தலையாக கட்டளை இடும் ஆதாரம் நாம் ஆக்ஞை என்று கூறுகின்ற பிட்யூட்டரி என்று சமீப காலம் வரை நவீன மருத்துவர்கள் கருதினார்கள் நமது சித்தர்கள் மெய்யறிவால் உணர்ந்து கூறிய உச்சந்தலையில் உள்ள சஹஸ்ராரம் என்ற ஏழாவது ஆதாரத்தைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால் தற்பொழுது ஹைப்போதாலமஸ் என்ற் ஒன்று தான் எல்லாவற்றிற்கும் மேலான கட்டுப் பாட்டு நிலையமாக செயல்படுவதாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

இவர்கள் கூறுகின்ற, ஹைப்போதாலமமஸுக்கும் சித்தர்கள் கூறுகின்ற ஏழாவது ஆதாரமான சஹஸ்ராரத்திற்கும் தொடர்பு இருப்பதை உணரமுடிகிறது.

இப்படி இன்றைய விஞ்ஞான்னம் கூறுகின்ற பலவற்றை அன்றே தமது மெய்ஞானத்ததல் கண்டறிந்து கூறிய சித்தர்கள் வழங்கிய சித்தமருத்துவம் இந்த மண்ணின் பெருமை மிகு செல்வமாகும். இதைப் போற்றி காத்து அதன்படி நடந்து நல்ல உடல் நலத்தையும் வாழ்வின் உண்மையான பயனையும் பெறுவோமாக.

வாழ்க சித்தர்கள் புகழ் ! வளர்க சித்த மருத்துவம் !!

சித்த மருத்துவம் - எளிய முறைகள்



ஜே. முருகேசன், மருந்தாளுநர்,
21, கணக்குப் பிள்ளைத் தெரு,
சொக்கலிங்கம் பிள்ளைச் சந்து,
வில்லாபுரம், மதுரை.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சித்தர்கள் தமது மெய் ஞானத்தால் மூலிகைகளின் குணநலத்தைக்கண்டு ஆய்ந்து மக்கள் நல்வாழ்விற்காக அரிய சித்த வைத்திய முறைகளை நமக்கு வழங்கி இருக்கிறார்கள்.

சித்தர்கள் பல கொடிய நோய்களுக்கு பெரும் மருந்துகளை வழங்கிய அதே நேரத்தில் பாமர மக்கள் தாமே வீடுகளில் செய்து பயன்படுத்தும் விதத்தில் எளிய முறையிலான மருந்துகளையும் தந்தருளியிருக்கிறார்கள்.

இவைகள் இன்னும் பாட்டி வைத்தியம் குடும்ப வைத்தியம் என்றெல்லாம் கூறப்பட்டு நடைமுறையில் நல்ல பயனை அளித்து வருகிறது. சித்தர்கள் அருளிய இந்த எளிய வீட்டு மருத்துவ முறைகள்காலத்தால் அளிந்து விடாமல் காப்பாற்றி நாம் பயன்பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இங்கே சில எளிய முறைகளைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

1. பங்கம்பாளை என்ற ஆடுதீண்டா மூலிகையின் வேரை அரைத்து கொட்டை பாக்கு அளவில் வெள்ளாட்டு பாலில் கலக்கி சாப்பிட சகல விஷங்களும், புண், வங்கு, பிளவை சிரங்கு, கரப்பான் தீரும்.

2. தாமரைக் கிழங்கை அரைத்து ஆவின்பாலில் கொள்ள கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

3. நன்நாரிவேரை அரைத்து கொட்டைப்பாக்கு பிரமாணம் ஆவின்பாலில் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட மூலக் கொதிப்பு அஸ்திகாங்கை மேகச்சூடு, மேக வெட்டை நீர்க்கடுப்பு, மூத்திர கிரிசரம் தீரும். பதினெட்டு சில்லரை விஷ ஜந்துக்களின் கடிவிஷங்கள், வரட்டு இருமல், தாபசோபம் நீங்கும். நீண்ட நாள் சாப்பிட நரை திரை மாறும்.

4. அறுபது வருடம் சென்ற வேம்பின் வேர்ப்பட்டை கொழுந்து பூ பிஞ்சு இவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து இதன் சூரணத்தை திரிகடி பிரமாணம் ஒரு மண்டலம் ஆவின்பாலில் தேன், நெய் இவற்றில் கொள்ள சரும நோய்கள் மற்றும் சகல விஷ நோய்களும் நீங்கும். தேகம் இறுகும். நரை திரை மாறும்.

5. வேலிப்பருத்தி சமூலத்தை இடித்து கொட்டைப்பாக்களவு பாலிற் கொள்ள கடிவிஷம், கரப்பான் வெட்டை, சூலை, மருந்தீடு, கிரந்தி மற்றும் கைகால் பிடிப்பு தீரும்.

6. முத்தக்காசு என்ற கோரைக் கிழங்கை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பாலில் கலந்து கொள்ள, பித்தத்தால் உண்டாகும் வீக்கம், கற்றாளை நாற்றம், அஸ்தி சுரம், வரட்சி நீங்கும்.

7. தலை சூடி என்ற தலை சுருளி சமூலத்தை அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு பாலிற் கொள்ள அரவு கடிவிஷம், சில்லரை விஷங்கள் விஷகரப்பான் சூலை, சொரி, சிரங்கு தீரும். தேக பலம் உண்டாகும்.

8. குங்குமப்பூ வை பாலிற்கொள்ள மேனிக்கு ஒளியும் வாசமும் உண்டாகும்.

9. வாலுளவையை அரைத்து பாலிற்கொள்ள பலம் உண்டாகும். பாலரைப் போல் மேனியுண்டாகும்.

10. கஸ்தூரியை பாலிற்கொள்ள மேகம், வெட்டை ஜன்னி தோஷம் நீங்கும். காயசித்தி உண்டாகும்.

11. கோரோசனையைப் பாலிற்கொள்ள முலைப்பால் ஊறும். மூலச்சூடு தணியும், கண்ணோய், சுரம் தீரும். தேக அழகும், பலமும் உண்டாகும்.

12. கதலி வாழைப்பழமும் பாலும் சாப்பிட உடல் குளிரும். காந்தல், உஷ்ணம், நீர்க்கடுப்பு தீரும்.

13. மாங்கொட்டைப் பருப்பை அரைத்துப் பாலிற் கொள்ள சீதம், இரத்தக்கடுப்பு, மூலக்கொதிப்பு தீரும்.

14. சந்தனக் கட்டையை பவுடர் செய்து பாலிற் கொள்ள மேகம், பிரமியம் தீரும். மேனி அழகுண்டாகும்.

15. வல்லாரை சமூலம் அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பாலிற்கொள்ள மருந்தீடு க்ஷயம், காசம் ஈளை இருமல், கைகால்லில் உண்டாகும். ஊறல் நீங்கும்.

16. தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கை அரைத்துப்பாலிற் கொள்ள விந்து ஊறும். சுக்கிலப் பிரமியம், நீர் எரிவு காந்தல் கரப்பான், வரட்சி தீரும்.

17. பொற்றிலைக்கரப்பான் சமூலத்தை அரைத்து பாலிற்கொள்ள இருமல், பாண்டு, சோகை, காமாலை, கரப்பான் தீரும். நீண்ட நாட்கள் உண்ண நரை, திரை மாறும். புளி, காரம் ஆகாது.

18. விளா மூலத்தை பாலிற் கொள்ள காச சுவாசம் அரோசிகம். தாகம் பித்தம் நீங்கும்.

19. கற்றாழைச் சோறும் ஆவின் பாலும் கலந்து உண்ண விந்து கட்டும். சொரி, சோகை, காமாலை தீரும். கண் குளிரும். மூலச்சூடுதணியும.

20. நெல்லிக்காயை பாலிற் கொள்ள பித்தம் அனல் கபம் பீனிசம் வாந்தி, வாய் நீர் ஊறல், மயக்கம், வெட்டை பிரமேகம் தீரும். நாள்பட கொண்டால் நரை திரை மாறும்.

21. அரச வித்தை அரைத்து பாலிற் கொள்ள மேகம் நீர்க்கடுப்பு தீரும். பெண்களுக்கு கர்ப்பம் உண்டாகும்.

22. தேற்றாம் வித்தை அரைத்து பாலிற் கொள்ள பித்த காசம், க்ஷயம், ஈளை, இருமல், மேகம், பிரமயம் கண்ணொிவு தேக்க கருப்பு நீங்கும்.

இதுபோன்ற எண்ணற்ற எளிய முறைகள் உள்ளன. இடம் கருதி சுருக்கமாக கூறினேன் பயன்படுத்தி பலன் பெறுவீர்களாக.

குழந்தைகளின் சில நோய்கள்

டாக்டர் **எம். மாரிமுத்து** , எம்.ஏ, எம்.டி
செயலாளர், திருச்சி மாவட்ட சித்த மருத்துவர்கள் கழகம்
ராம்தேவ் கிளினிக், 58/4, சன்னதி வீதி, திருவானைக்கோவில், திருச்சி - 620 005.

சித்த மருத்துவத்தில் குழந்தைகளுக்கு என ஒரு தனிப்பிரிவையே வைத்துள்ளனர். அதனை பாலவாகடம், பாலரோக சிகிச்சை, குழந்தைகளின் நோய்கள் என நூல்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

அவைகளை ஆராய்ந்து, நன்கு தெளிந்து நாம் மருத்துவம் செய்தால் இன்றைய நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு வருகின்ற நோய்களை எந்தவித இடர்பாடுகளும் இன்றி குணப்படுத்த முடியும், என்பதனை,

1. பாரே குழந்தைப் பிணிக்குறிப்பும், பகரும் பக்ஷிதோஷமுடன் நேரே
மாந்தம் பதினெட்டும் நேரிடும் கிரந்திதன் குணமும்
சீரே புணர்ச்சிக் காந்தலதுஞ் சிறந்த கர்ப்ப ஆடுமுதல்
நேரே மாந்தர் அறியவென்று நிறையாய் உரைத்த திதுவாம்!

இப்பாடலால் அறியலாம்.

குழந்தைகளில் மாந்தம், கிரந்தி, கணை, புள்தோஷம், எட்சி தோஷம், தேரை தோஷம் முதலியவைகளை அதிகமாக நாம் காண்கின்றோம். மாந்தம், கிரந்தி, தோஷ வகைகள் பல பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டு, பேசப் பட்டாலும், இங்கு அனைத்தும் குறித்தால் மிகும் என்பதாலும், இன்றைய நாளில் அதிகமாக நாம் காணும் சிலவற்றை மட்டுமே இங்கு குறிக்கின்றேன்.

1. குழந்தை பிறந்த உடனேயே தொண்டைக்கட்டி, குரல் பூனையின் குரல் போல் அழும், சிறுநீரும், மலமும் பிரியாது. கட்டிக் கொண்டு வயிறு ஊதும், கால் சிவப்பு கொண்டு இருக்கும். இதனை கிரந்திவகையில் செங்கிரந்தி என்பர். இந்நோய் கண்டால்,

கோரோசனையை தாய்பாலில் உறைத்துக் கொடுக்கலாம்.

கற்பூரவல்லி இலை, குன்றிமணி இலை, ஈருள்ளி இலைகளை சமமாக கொண்டு சாறு எடுத்து, அதனை முறித்து கொடுக்க நோய் நீங்கும்.

2. குழந்தை அலறி அழுது குரல் கம்மும், பால் உண்ணுது, மூர்ச்சை கொள்ளும், உடல் சூடாக இருக்கும், கண் திறக்க முடியாது கஷ்டப்படும், நாவறட்சி இருக்கும். கீழுதடு கைகால் கறுத்து இருக்கும். வயிறு உப்பிக் கொண்டு வலிக் கொடுக்கும், இந்நோயினை நூல் 'கருங்கிரந்தி' என்ற வகையில் கூறுவதை காணலாம். இதற்கு,

1. "கழுதைலத்தி சார், அவுரிஇலை சார், சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் இவற்றை சமமாகக் கொண்டு, அதில் வசம்பு, உள்ளி, இவைகளை தட்டி போட்டு காய்ச்சி, கொடுக்க தீரும்.

2. ஆமணக்கு எண்ணெய், தேங்காய் பால், செம்பருத்தி சார், வகைக்கு 1 படி, காய்ச்சி வடித்து, அதில் சுக்கு, கிராம்பு, ஏலம், திப்பிலி, பூரம், விராகன் எடை பொடித்துப் போட்டு, கொடுக்க தீரும் நோய்கள் கிரந்திவகை 12-ம் சூலை வகை 18ம் ஆகும்.

3. குழந்தைகள் வயிறு நொந்து அழும். அப்பொழுது, அதிமதுரம், வேப்பம் கொழுந்து, சர்க்கரை சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி, கொடுக்க, வயிறு நொந்து அழுதலும், மலக்கட்டும் தீரும்.

4. குழந்தைகளுக்கு வயிறு வீக்கம் கொண்டபொழுது, அதிமதுரத்தை காடியில் அரைத்து வயிற்றில் பூச அது தீரும்.

5. குழந்தைகள் குடித்தபாலினை வாந்தி எடுத்தால், வெள்ளுள்ளியும், ஓமமும், வெதுப்பி, கஷாயம் செய்து கொடுக்க, வாந்தி நிற்பதோடு, கொட்டாவி விடுதலும் நிற்கும்.

6. குழந்தைக்கு கொடுக்க தாய்ப்பால் சுரக்கவில்லை என்ற பொழுது பாதிரி வேரை பாலில் அரைத்து கலக்கிக் கொடுக்க பால் சுரக்கும்.

7. குழந்தை பால் குடிக்காது, நீராய் வயிறு கழியும், வாந்தி பண்ணும், தலையினைத் தூக்கமுடியாது இருக்கும், கண்கள் குழிவிழும். பீளை சேரும், உடல் பேதப்பட்டு வெதும்பும், அலறும், சீறியழும், கழுத்தும், முகமும் சிறுக்கும் - இந்நிலை கண்டால், இது பட்சிதோஷம் என அறியலாம் அதற்கு, மணத்தக்காளிவேர், பிச்சிவேர் ஈருள்ளி, இவைகளை சிந்தாமணக்கு எண்ணெயில் கலந்து ரவிபுடமாக வைத்து உள்ளுக்கு கொடுத்து, உச்சியிலும், தடவ நோய் தீரும்.

8. உதிரத்தில் கனலேறி நிற்கும், உடம்பு மெலியும், நாற்றம் கொடுக்கும், கண்ணில் பீளை கட்டும், சிறிது வயிறு கழியும், குழந்தை தாய்பால் குடியாது, கண்ணை பிசையும், மயங்கி புரளும். இவைகள் குழந்தையிடம் இருந்தால் அது எட்சிதோஷம் என உணரலாம், அதற்கு, வில்வஇலையும், சீரகமும் சேர்த்து கஷாயம் செய்து கொடுத்து, வில்வ இலையை அரைத்து உடலில் பூசி குளிப்பாட்டி விட நோய் நீங்கும்.

அதிமதுரம், சீரகம், முத்தகாசு, ஏலம், சாதிக்காய், கிராம்பு, செண்கப்பூ, வலங்கப்பட்டை, வகைக்கு விராகன் எடை, முசுமுசுக்கையிலை, பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, சீந்தில்வேர், வகைக்கு 1 பலம், ஈருள்ளி சார் 1/4 படி ஆவிரை வேர் 1 பலம், இவைகளை 2 படி சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் காய்ச்சி கொடுக்க, சகல தோஷமும் தீரும். பத்தியமும் இல்லை.

9. பாரப்பா உடம்பு உலர்ந்து தேகம் வற்றும்,
பாதியாக நெஞ்சுலர்ந்து கண் சிறுக்கும்
நேரப்பா கைகால்கள் வற்றி போகும்.
நேர்மையாய் நரம்பு ஒடுங்கி, வயிறு பொருமும்,
நீரப்பா மலந்திரியும் நாவுலரும்
நெடுந்தாக முகம்வாடும் மேனி வெண்மை,
ஆரப்பா செவிதாழும் மூச்சு வாங்கும்,
அழுது கண்படும்பிள்ளை, தேறாதென்னே!

மேலே குறிப்பிட்ட பாடல், தேரை தோஷத்தினை கொண்ட குழந்தையின் நிலையை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளது காண்க, இதற்கு, சிறுபுள்ளாடி, சிறுகீரை, நீராரை, காணி, நீர்முள்ளி இவைகளின் சமூலம், களா,காட்டுமல்லி, அவுரி, கரிசலாங்கண்ணி, நிலகுமிழ், முடக்கத்தான், வேர்கள் ஒரு நிறையாய் போட்டு, நீர் ஊற்றி 8ல் 1 பங்கு ஆக காய்ச்சி, அதிமதுரம், திப்பிலி, ஏலம், மிளகு, வகைக்கு 1/4 பலம் பசுவின் பாலில் அரைத்து, பசுவின் நெய் 1/4 படி விட்டு காய்ச்சி கொடுக்க தேரை தோஷம், குளி தோஷம் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு மாந்தம் என்பது நாம் மிக காண்கின்ற ஒன்று. இம் மாந்தமானது, வாய் பண்டங்களை தாய் உண்பதாலும், குழந்தைகள் உண்பதாலும் வருவது. இம்மாந்தமானது வாத மாந்தகம் முதலாக விக்க மாந்தம் ஈராக 20 வகைப்படும். பொதுவாக மாந்தத்தில், குழந்தை உடல் வெம்பி வியற்கும். பால் குடிக்காது, வாந்தி பண்ணி மயங்கும். சீதமும் மலமும் திரிந்த பால் போலும், தெளிந்த தண்ணீர் போலும் போகும். வெப்பு நாற்றம் கொண்டிருக்கும். கை கால் குளிரும். குரல் கம்மும். கண்கள் குழிவிழுந்து சுழன்று சிவக்கும். கால் பின்னி, முகம் பளிங்குபோல் மின்னும், இம்மாந்தத்திற்கு

10. நொச்சி, பொடுதலை, நுரை, வேலி பருத்தி, 1 பிடி எடுத்து வெதும்பி சார் பிழிந்து கொடுக்க குணம் தரும்.

11. ஓமம், திப்பிலி, சுக்கு, நற்சீரகம், கருஞ்சீரகம், கொத்தமல்லி, ஆமையோடு, குரோசணி ஓமம், வகைக்கு 1 விராகன் எடை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, மாத்திரைகளாக்கி வெந்நீரில் 3 நாட்கள் கொடுக்க குணம் கிடைக்கும்.

12. சுத்தி செய்த பூரம் 1/2 பலம், லவங்கம், ஏலம், வசம்பு, சீரகம், அதிவிடையம், வகைக்கு 1/4 பலம், மாசி பத்திரி சாற்றில் 1 1/2 சாமம் அரைத்து மாத்திரைகளாக்கவும், இதனை நொச்சி, பொடுதலை, நுரை, வேலி பருத்தி இவைகளை கியாழம் செய்து, அதில் கொடுக்க அனைத்து மாந்தமும் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு, சுரங்காயும், தலைவலிக்கும், வயிறு நொந்து குழந்தை சீறி அழும். மாக்கரைத்தது போல் மலம் போகும். அரை நித்திரையாய் தூங்கும். கீரை தண்டு போல் உடல் துவளும். இந்நிலை செரியா மாந்தத்தின் குறிகளாக நாம் உணரலாம். அதற்கு

13. வசம்பு, சடாமஞ்சில், பூண்டு, திரிகடுகு, ஓமம், கருஞ்சீரகம், ஆமையோடு, இவைகளை பொடித்து கியாழம் செய்து கொடுக்க நீங்கும்.

14. பெருந்தும்பையினை எருமை வெண்ணையில் வைத்து வெதுப்பியும் கொடுக்கலாம்.

15. கஞ்சாங்கோரை, பிரமி, துளசி, பழம் பாசி, குட்டி விளா, வல்லாரை, சீந்தில் தண்டு, வசம்பு, கடுகுரோகிணி, வெள்ளை பூண்டு, வகைக்கு 1 விராகன் எடை 1/8 படி விளக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி கொடுக்க எல்லா மாந்தமும் தீரும். குழந்தைக்கு உடம்பிற் தினவு, சொறி, கைகாலில் வீக்கம், வாய் நாற்றம், உஷ்ணம், கொண்டிடும். இருமல் கோழையும் இருக்கும். கீழ்வாயும், மேல்வாயும் வெடித்து புண்ணாகும். இந்நிலை இருந்தால் இந்நோய் சேத்துமகணம் என அறியவும், இதற்கு,

16. சீரகம், வில்வம், வெங்காயம், வெந்தயம், இவைகளை ஓரளவாய், வெம்பி, கஷாயம் செய்து கொடுக்கலாம்.

17. கடுக்காய், கருஞ்சீரகம், கடுகுரோகிணி, காட்டுமல்லிகை இண்டிலை, ஈருள்ளி, உசிலை இலை, இவைகளை விளக்கெண்ணெயில் கலக்கி, காய்ச்சி முலைப்பாலில் கலந்து கொடுக்க தீரும்.

குழந்தை தேகம் இளைக்கும். வயிறு பொருமும், வாந்தி பண்ணும், வாயில் நீர் ஊறும், தலைச்சுற்றும், சோபதாப அசதி காணும், வயிறு இரைந்து பாசிபோல் மலம் காணும், விழிகள் சுழலும், நாக்கு, உலர்ந்து போகும், இந்நிலையை நாம் மாந்தம் என்போம். இதற்கு,

18. வால்மிளகு, பூண்டு, ஓமம், வசம்பு, கிராம்பு, செண்பகபூ, ஓர் நிறையாய் பொடுதலை சார் கொண்டு அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவுமாத்திரைகள் செய்து தர தீரும்.

குழந்தைக்கு வயிறு பொருமி ஏப்பம் உண்டாகும், உடல் புண் நோய் போல் நொந்து, குழந்தை துடித்து ஏங்கி அழுது அலறும், மாப்போல் மலம் போகும், அல்லது மலங்கட்டி வயிறு பொருமி, அடிக்கடி முக்கும், குடலைப் புரட்டி வலிக்கும், முலை உண்ணாது, நாக்கு உலரும், மேல் மூச்சுடன் இளைப்பு காணும், முத்துப்போல் மூக்கில் நீர் வடியும், முகம் மஞ்சள் நிறம் காணும் இதனை பிரளிகணம் என்போம், இதற்கு,

19. 4 பேய் குமட்டி காய், 2 படி வெங்காயம் அரித்துபோட்டு, கருஞ்சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், வகைக்கு 1/8 பலம், கடுகு ரோகிணி 1/8 பலம் 1 படி விளக்கெண்ணெயில் சேர்த்து காய்ச்சி ஒருதுட்டிடை கொடுக்க நோய் நீங்கும்.

20. சகல பிரளி கணங்களும் குணமாக "சஞ்சீவி எண்ணெய்" என்பதை கிழே தருகின்றேன்.

விளக்கெண்ணெய் 1 படி, அவுரி, வேலிபருத்தி, முடக்கத்தான், தும்பை, கவுதும்பை, சடைச்சி, பெரும் தும்பை, கிரந்திநாயகம், செம்முள்ளி, இவைகளின் சார் வகைக்கு 1/4 படி, புரியம்பிரண்டை கிழங்கு, பலயின்னை கிழங்கு, பூண்டு, ஈருள்ளி, கருஞ்சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், சீரகம், வசம்பு, இவைகளை 25 கிராம் அளவு அரைத்து கலந்து காய்ச்சி வடித்து உபயோகிக்கவும்.

21. 18 கரப்பான்களும் நீங்க : மிளகு, துரிசு, கடுக்காய், கோஷ்டம், திப்பிலி, கருஞ்சீரகம், ஓமம், கஞ்சாங்கோரை, நத்தைசூரி, சிறுஅவரை, பெருஅவரை, சிவனார்வேம்பு, வேலி பருத்தி, இவைகளின் வேர் 1 பிடி அளவாக எடுத்து, விளக்கெண்ணெய் 1/4 படி எடுத்து, கலந்து காய்ச்சி கொடுக்கவும்,

22. பூரமாத்திரை : சுத்தி செய்த பூரம் 1/4 பலம், சுக்குதூள் 1/4 பலம, பொரித்த வெங்காரம் 1/4 பலம்,ஆமையோடு 1/4பலம், சுத்தி நேர் வாளம் 1 பலம் இவைகளை சுக்கு கஷாயத்தால் அரைத்து பயிறு அளவு மாத்திரை செய்யவும், இதில் தீரும் நோய்கள் : சர்வமாந்தம் , மற்றும் பேதி மாத்திரையாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

23 கோரோஜனை மாத்திரை : கோரோஜனை, அதிமதுரம், கோஷ்டம், இந்துப்பு, இலுப்பைக் கொட்டை, சீரகம் வகைக்கு 5 கிராம், எடுத்து சோற்று கற்றாழை சார் கொண்டு 1 சமாமமும், தாய்ப்பால கொண்டு ஒரு சாமமும் அரைத்து மிளகு அளவு மாத்திரை செய்க. இதனால் தீரும் நோய்கள் : சளி, இருமல், அஜீர்ணம், மலபந்தம், வயிற்றுவலி, வயிறுஉப்புசம், கணம், ஜுரம், மாந்தம், கக்குவான் இருமல்.

இதுவரை குழந்தைகளின் சில நோய்களின் குறிகளும், அதன் பெயரும், அவைகள் நீங்க மருந்து முறையும் குறித்தேன். இவைகள் தவிர பல நோய்கள் குழந்தைகளுக்கு வருகின்றன. அனைத்தும் குறிக்க முடியாமையால் இத்துடன் இக் கட்டுரையினை நிறைவு செய்கின்றேன். எல்லாவல்ல இறைவனும், சித்தர் பெருமக்களும் அனைத்துயிரும் நலம் பெற வாழ்த்தி அன்னாரின் திருவடி தாமரைகளை வணங்குகிறேன்.

சித்தர் புகழ் வாழ்க   சித்த மருத்துவம் வளர்க

வெள்ளிவிழாவின் வெற்றிக்கு மனமுவந்த நல்வாழ்த்துகள்

துர்க்கா சித்த மருத்துவமனை
4/620 வண்டியூர் மெயின்ரோடு
சதாசிவம் நகர்
மதுரை 625020
****

உஷா ஸ்டோர்ஸ்
பலசரக்கு மளிகை
3/222 வண்டியூர் மெயின்ரோடு
மதுரை 20.
****

M/S வீணா பாலிமார்ஸ்
2/127, பெருமாள் பட்டி
வண்டியூர்
மதுரை 20
****

தேவி கிளினிக்கல் லேபரட்டரி
கே.கே.நகர்
மதுரை 20
****

HYGEIA DRUGS
262/2-B, Vandiyur Road,
MADURAI-625 020
****

SOMASUNDARA AGENCIES
Whole Sale Depot
56, Naicker New Street,
MADURAI-6625 001.
****

அழகு மீனாட்சி வளையல் கடை
2/4 சௌராஷ்டிராபுரம்
செம்மண் ரோடு
வண்டியூர் மதுரை 20
****

R. ராமசாமி
4/457, பாரதியார் தெரு
சதாசிவ நகர், வண்டியூர்
மதுரை-20. Phone : 33457
****

S.P.மெய்யர்
துளாவூர் பரம்பரை நுடவைத்திய சாலை,
3 காயான் குண்டு சந்து
காரைக்குடி.
****

Dr.M.RAMASAMYPILLAI R.I.M.P
76/9 Ramaraja Mandram
Ettayapuram
Chidambaranar Mavattam
****

சித்த மருத்துவர்
P.கிருஷ்ணசாமி நாயக்கர் E.S.M.P
குளத்துள் வாய்பட்டி.இளம்புவனம் (P.O)
எட்டயபுரம் தாலூகா. வ.உ.சி. மாவட்டம்
****

ஜெயலட்சுமி ஏஜென்ஸி மெட்டல்
R.R.C. 270, G.S.T ரோடு,
யூனியன் ஆபிஸ் எதிர்புறம்
திருநகர்.மதுரை 625 006.
****

டாக்டர். S.K. சாமிக்கண்ணு
7.3.304 பேரையூர் சாலை
(அரசு மரத்துவமனை எதிர்புறம்)
உசிலம்பட்டி. மதுரை மாவட்டம்-626 532
****

திரு.Dr.K.S. தேவேந்திரன் RIMP, RHMP,
திருமதி Dr.D. ஜானகி RHMP
தேவன் மருத்துவமனை
மூங்கில்துறைப்பட்டு 605 702
****

CORRESPONDENT
EZHIL MARY NURSERY SCHOOL
5/757 Yagappa Nagar
Anna Nagar. Madurai-20
****



இருபத்தொரு மேகவெட்டை வருவதற்கு காரணமும் மருந்தும்

வைத்தியர் N. மாரியப்பன் E.S.M.P.

சங்கத் தலைவர்
14, மேலத்தோப்பு - 4 நிர்சந்து,
கீரைத்துரை,
மதுரை - 625 001

எனது குருநாதர் வைத்தியர் ராமநாதன் அய்யா அவர்களை வணங்கி இந்த கட்டுரை எழுதுகிறேன்.

சங்கத்தின் 25வது ஆண்டு வெள்ளிவிழா சிறப்பு பெற்றிட ராஜாத்தி சித்த மருத்துவமனையின் சார்பாக வாழ்த்துகின்றேன்.

பல மாதர்களிடமும், வேசியர்களோடும், வியாதியுள்ள மாதர்களோடும் போகம் செய்வதாலும் ஓயாத போகத்தாலும் மாதவிடாய் காலத்தில் உடல் உறவு கொள்வதாலும் தந்தை தாய் மேக ரோகத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் செனித்தாலும் உடல் உறவை மிக மிக விரும்பி உடல் உறவு கொள்வதாலும், மாதர்கள் பல ஆடவர்ரோடு உடல்உறவு கொள்வதாலும், மது வகைகளை சாப்பிட்டு உடல் உறவு கொள்வதாலும் மூலத்தில் அக்கினி கொண்டு ரத்தம் கெட்டு பிரம்மியங்கள் நீரடைப்பு, சதையடைப்பு, வெள்ளை வெட்டை, கிரந்தி, சூலை, அரையாப்பு பவுந்திரம், பிரமேகம், மூத்திர கிருச்சனம், கல்லடைப்பு, நீரிழிவு எய்ட்ஸ் (என்னும்) மேக வெட்டை, மூட்டுக்கு மூட்டுவலி, சக்கரை சத்து(என்னும்) மதுமேகம், பெண்களுக் ஏற்படும் வியாதிகள் சூதக தடை, சூதகம் அதிகமாக போகும் பெரும்பாடு, வெள்ளை வெட்டை, கர்ப்பப்பை இறங்குதல் கர்ப்பப்பை புண்கள் ஏற்பட்டு புற்று நோய் ஏற்படுவதும் குஷ்டரோகம் பதினெட்டும், கிரந்தி ரோகம் பதினெட்டும் இன்னும் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் வாதம், பித்தம், கபம், மிகுதி, குறைவு தன்மையால் உருவாகும் வியாதிகளுக்கு சித்தர்கள் பல ஆயிரக்கணக்கான மருந்துகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். என்னுடைய அனுபவத்தில் பல மருந்துகள் செய்து கொடுத்து சுகப்பட்டாலும் அத்தனைக்கும் மேலான ''கருவங்க சுண்ணம்'' என்கிற மருந்து முறையை எழுதியுள்ளேன்.

மேகம் இருப்பத்தி ஒன்றுக்கும் விபரம்

வாதத்தால் 5, பித்தத்தால் 6, கபத்தால் 10, ஆக 21 மேகத்தால் பிறந்த வியாதிகளில் சாத்தியம் கஷ்டாத்தியம், அசாத்தியம் என்ற நிலையறிந்து மருந்து கொடுப்பது மருத்துவருக்கு பெருமை.

பங்கமில்லா வங்கத்துக்கு சரீரம் தங்கமாகும்

சக்கரை சத்துக்கும் மேகநோய் 21க்கும் சிறப்பான

கருவங்க சுண்ணம்

கருவங்கம் (காரீயம்) 100 கிராம் எடுத்து மண் சிட்டியில் இட்டு உலையில் வைத்து உருக்கி உருகியவுடன் சிறிது ஆமணக்கு எண்ணையை வங்கத்தின் உருக்கு முகத்தில் விட்டு பருத்தி துணியால் துழாவிக் கொண்டு வரவும். அது சமயம் வங்கத்தில் உள்ள மாசுகள் கருப்பாக வரும் அதை நீக்கிவிட்டு வங்கம் மூழ்கும் அளவுள்ள வேறு ஒரு மண்சிட்டியில் விளக்கெண்ணை (ஆமணக்கு) விட்டு மேற்கண்ட உருகிய வங்கத்தை விடவும் ஆறியவுடன் எடுத்து மீண்டும் முன் மாதிரி உருக்கி விளக்கெண்ணையில் ஊற்றவும். இதுபோல் 21முறை செய்து கொள்ளவும். நல்ல சுத்தியான வங்கமாச்சு மேற்படி வங்கத்தில் ஐம்பது கிராம் எடுத்து மண்சிட்டியில் இட்டு உருக்கவும். உருக்கிய வங்கத்தை வேறு மண்சிட்டியில் ஊற்றவும். வங்கம் முகம் பார்க்கும் அளவுக்கு தெளிவாயிருந்து வங்கத்தின் மேல் பாலாடை மாதிரி ஆடைகட்டும் சமயத்தில் சுத்தி செய்த ரசம் 6 1/4கிராம் மேற்படி வங்கத்தில் விடவும் விட்டவுடன் சுறுசுறு என்ற சத்தத்துடன் ரசத்தை உருகிய வங்கம் வாங்கிகொள்ளும். ஆறியவுடன் எடுத்து மேற்படி வங்க கட்டியை புளியிலை கனத்திற்கு தகடாக அடித்து எடுத்துக்கொண்டு பொடிப்பொடியாக குருணை போன்று கத்திரித்துக் கொள்ளவும். குஞ்சு பொரித்த

கோழிமுட்டை ஓடு சவ்வு நீக்கி சுத்தி செய்துக் கொண்டு மேற்படி தூள் செய்த வங்கத்தின் எடைக்கு சரி எடை முட்டை ஓடு சேர்த்து கல்வத்தில் இட்டு ஆறு மணி நேரம் அரைக்க வேண்டும்(அதற்கு மேலும் அரைப்பதால் குற்றமில்லை) வங்கம் மடிந்து பற்பம் போல் ஆகிவிடும். அதை மூஸ்குகையில் சுண்ணும்பு தடவி குகை பாதியளவு வங்கபொடி போட்டுக் கொண்டு மூஸ்குகை வாய்க்கு சரியாக மண்ஓட்டை தேய்த்து சொருகி மூடி போல் மூடிக்கொள்ளவும். சீலை செய்துக் கொள்ளும் மண்ணை எடுத்து கல்வத்தில் அரைத்துக் கொண்டு பருத்தி துணியில் மேற்படி மண்ணை துவட்டி மூஸ்குகைக்கு சீலைமண் ஏழு வலுவாக செய்து சூரிய ஒளியில் காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நல்லதோர் உலை (1அடிமுதல் 1 1/4அடி சுற்றளவு) மண்ணுல் கட்டிக் கொண்டு உலைக்கும் துருத்திக்கம் (பிளையர்) 3 அடி நீளம் உள்ள இரும்பு குழாய் சொருகி உலையில் அடுப்பு கரிக்கொண்டு நெருப்பு மூட்டி நெருப்பு பிடித்தவுடன் சீலை மண் செய்த குகையை வைத்து குகைத்தெரியாமல் கரியை போட்டு மூடி குகை அழுக மூன்றுமணி நேரம் ஊத வேண்டும். ஊதி எடுத்து பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஆற வைத்து குகையை பக்குவமாக உடைத்து பார்க்க வங்கம் சுண்ணமாக இருக்கும்.

மேற்படி சுண்ணத்தை மண்சட்டியில் போட்டு சோற்றுகற்றாழையின் வேரின் சாறு 500 மி.லி. விட்டு கலக்கி சூரிய ஒளியிலும் இரவு பனியிலும் வைத்து சாறு சுண்டியவுடன் களிபதம் இருக்கும் போது கல்வத்தில் இட்டு ஆறுமணிநேரம் அரைக்க வேண்டும். வில்லை தட்டும் அளவிற்கு பதம் பார்த்து வேண்டுமானுல் மேற்படி சாறு சிறிது விட்டு அரைத்து கொள்ளவும்.

சுண்ணத்தை வில்லை தட்டும் போது 25 பைசா அளவில் சுற்றளவு இருக்கும்படி தட்டி சூரிய புடமும் இரவு பனியிலும் மூன்று நாள் வைத்து விட்டு நாலாம் நாள் சூரிய ஒளியில் வைத்து ஈரப்பதம் இல்லாத நிலையில் எடுத்து மண்சட்டியில் அடுக்கி மேல் சட்டி மூடி கவசம் செய்து ஏழுசீலை மண் செய்து சூரிய ஒளியில் காய வைத்து 100 எருவில் புடம் போடவும். புடம் குளிர ஆறியவுடன் பிரித்து எடுத்து கொண்டு கீழ்க்கண்ட சாறுகளில் வரிசை கிரமமாக தனித்தனியாக அரைத்து மேற்கண்டவாறு புடம் போட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

1) வேலி பருத்தி சாறு 2) அம்மான் பச்சரிசி இலேச்சாறு 3) சிறுநெருஞ்சி சாறு 4) துத்தி இலைச்சாறு 5) ஆவாரம் இலை, பூவுடன் சாறு 6) வெள்ளருகு சாறு 7) விராலி இலைச் சாறு 8) சிறு செருப்படை சாறு 9) பெருந்தேள் கொடுக்குசாறு வகைக்கு 500 மி.லி. சாறில் தனித்தனியாக அரைத்து புடம் போட்டு ஆக பத்துப்புடமும் முறையாக பொருமையுடனும் அறிவால் கொண்ட சிந்தனையும் தொழில் திறனையும் ஒன்றாக்கி வங்க சுண்ணத்தை செய்து முடித்துவிட்டால் இந்த சுண்ணத்திற்கு ஈடுவேறுயில்லையென்று சந்தோஷப்படுவீர்கள். முதலில் தங்க பற்பம் போல் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும் இந்த சுண்ணத்தால் தீரும் வியாதிகள் குறிப்பாக இருபத்தோர் மேகத்தால் உண்டான வியாதிகளும், குறிப்பாக சர்க்கரை வியாதிக்க் சீந்தில் சர்க்கரை கலந்து வெண்ணையில் குழைத்து காலை-மாலை உணவு முன் சாப்பிடவேண்டும். மேற்படி மருந்தை 1 மண்டலம் உட்கொள்ள சூரியனை கண்ட பனிப்போல் நோய் நீங்கி உடல் பொன்னிறமாகும்.

பத்தியம் : மீன், கருவாடு, கோழி, அகத்திக்கீரை, பாவற்காய், மொச்சை பயறு, தட்டைப்பயறு, பெரும்பூசனி, நல்லெண்ணை, கடுகு, புளி, போகம் நீக்கி, சாப்பிடவும்.

மற்ற வியாதிகளுக்கும், சித்த வைத்தியர்கள் வியாதிக்கு தக்கவாறு தக்கதொரு அனுபானத்துடன் கொடுக்க வாதம், பித்தம், சிலேத்துமத்தாலும், மிகுதி, குறைவால் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் உடன் விலகும். நான் செய்து அனுபவித்த "கருவங்க சுண்ணம்" செய்முறையை ஒளிவு மறைவின்றி எழுதி உள்ளேன். மேலும் விபரம் தேவைப்படுமானுல் நேரில் விளக்கமளிக்க கடமையுள்ளவனுக தங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறேன்.

இந்த மருந்துமுறையை தந்து உதவியவர் :

சிவகங்கை அரண்மனை வைத்தியரின் மகன் எஸ்.சி. ராஜாபுரம் வைத்தியர் ஒத்தக்கடை, மதுரை.

மஞ்சள் காமாலையும்-சித்த மருத்துவமும்

டாக்டர் M. பாபுமிக்கேல் S.M.P
டாக்டர் காணிக்கராஜ் நகர், அருவங்காடு (அஞ்சல்)
நீலகிரி (மாவட்டம்) - 643 202 போன் : 284 (Ketti)

படித்தவர், படிக்காதவர், பணக்காரர், ஏழை, ஆண், பெண், சிறுவர், சிறுமியர், இளையவர், முதியவர், என்ற பாகுபாடு இன்றி அனைவரையும் ஆட்டிப் படைக்கும் நோய் மஞ்சள் காமாலை நோயாகும்.

ஆங்கில வைத்தியத்தினால் தீர்க்க முடியாத இந்நோய் சித்த வைத்தியத்தின் மூலமாக, வழி வழியாகத் தொன்று தொட்டு, பரம்பரை வைத்தியமாக அதிகச் செலவு இல்லமல், மூலிகைகளைக் கொண்டே எளிய முறையில் தீர்த்து வைக்க முடியும். இப்பணியை தமிழ் வைத்தியம் தெரிந்த அனைவரும் தெரிந்து வைத்து ஏழை, எளிய மக்களுக்கு சிறந்த சேவையாகச் செய்ய வேண்டும். இதற்கான மூலிகைகள் அழிந்து போகாமல் அனைவரும் பாதுகாத்து வளர்த்து வர வேண்டும். இதை உலக நாடுகள் அனைத்திற்கும் தெரிய் வைக்க வேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை ஏற்படக் காரணம் :

நாம் உண்ணும் உணவானது இரைப்பையில் இருக்கும் போது கல்லீரலில் உற்பத்தி ஆகும். பித்த நீர் இரைப்பையை அடைந்து உண்ணப்படட்ட உணவைச் சீரணிக்க உதவுகிறது.

கல்லீரல் பாதிப்புகள்

கல்லீரலில் இருந்து உற்பத்தி ஆகிவரக்கூடிய பித்த நீரானது இரைப்பையை வந்து அடையாமல் நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்து விடுவதால் தான் மஞ்சள் காமாலை என்னும் நோயாக மனிதனைப் பற்றிக் கொள்கிறது இதனால், சிறுநீர், கண்கள், நகத்தின் நுனிபாகம், உடலின் மேல் தோல் இவைகள் மஞ்சள் நிறமாக காட்சி தருகின்றன. இதன் காரணத்தினால்

1) மூத்திரம் மஞ்சள் நிறமாகவும், கண்களில் மஞ்சள் நிறமாகவும் அதிகமாக காண்பதாலும், இந்நோய் மற்றவர்களினால் அறிந்து கொள்ள உதவியாக உள்ளது.
2) மலம் மிகுந்த வரட்சியாகவும், மலம் கழிக்க சிரமமாகவும் இருக்கும்.
3) உணவு உண்ண வேண்டும் என்ற எண்ணமே ஏற்படாமல், உணவின் மேல் மிகுந்த வெறுப்பும், உணவைப் பார்த்த மாத்திரத்தில் குமட்டலும், நாக்கிலே ருசி ஏதும் இன்றி இருக்கும்.
4) உடல் மிகுந்த களைப்புடன் சோர்வாக இருப்பதுடன் எப்பொழுதும் தலையில் ஒரு சுமை மூட்டையை வைத்திருப்பது போன்று தலை பாரமாகவே இருக்கும்.

மஞ்சள் காமாலை முற்றிய நிலையில்

1) தலைவலியும், மூக்கடைப்பும் அடிக்கடி ஏற்படுவதுடன் கண்களில் மஞ்சள் நிறம் சற்று அதிக மாகி மஞ்சள் நிறத்துடன் உடல் முழுவதும் வீக்கம் ஏற்படும்.
2) தண்ணீர் தாகம் அதிகம் எடுப்பதுடன், உடல் வியர்வை அதிகமாகும்.
3) எப்பொழுதும் வெய்யிலில் இருப்பதற்கு மிகுந்த ஆவலுடன் இருப்பார்கள் - அதே போன்று சாம்பலை தின்பதற்கும் அதிக ஆசைப்படுவார்கள்.

மஞ்சள் காமாலையின் வகைகள்

1) மஞ்சள் காமாலையின் வகைகளை முக்கியமாக பதிமூன்று வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

அதன் பெயர்கள் :

1. வாத காமாலை
2. பித்த காமாலை
3. சிலேத்துமக் காமாலை
4. வாத சிலேத்துமக் காமாலை
5. பித்த வாத காமாலை
6. பித்த சிலேத்துமக் மாலை
7. சந்நி பாதக் காமாலை
8. ஊது காமாலை
9. வறட்டு காமாலை
10. மஞ்சள் காமாலை
11. அழகறக் காமாலை
12. செங்காமாலை
13. கும்ப கமாலை என்பனவாகும்.

இவைகளில் பொதுவாக ஏற்படுவது மஞ்சள் காமாலை என்றும் கும்பக் காமாலை என்றும் கும்பக் காமாலை ஏற்பட்ட மனிதன் மறுபடியும் பிழைப்பது கடினம் என்றும் கூறப்படுகிறது. காமாலையின் வகைகள் தான் மாறுபடுகிறதே தவிர எல்லாமே மஞ்சள் காமாலையின் பிரிவுகள் தான்.

சிசிக்சை முறை

1) கரிசலை - சிறுநெருஞ்சில் - கீழா நெல்லி இந்த மூன்று சரக்குகளையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றிரண்டாக இடித்து, சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் கஷாயம் போல கொதிக்க வைத்து இக் கஷாயத்தை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை வீதம் நூறு மில்லி என்ற கணக்கில் மூன்று நாட்கள் கொடுக்கவும். பூரண குணம் கிடைக்காவிடில் மேலும் மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுக்க பூரண குணம் கிடைக்கும்.

2) முழுதான சீகைக் காய்களைச் சிதைத்து சிறிதளவு நீர்விட்டு ஒரு மணிநேரம் ஊறவிட்டு பின் வடிகட்டிய கஷாயத்தினை காலை - மாலை ஐம்பது மில்லி வீதம் கொடுத்துவர பூரண குணமாகும்.

3) கருஞ்ஜீரகம் - திராட்சைப் பழம் - இலுப்பைப்பூ - மலை வாழைப் பழம் ஆகிய பொருட்களை சம அளவில் எடுத்துக் கொண்டு இதே அளவு 16 மடங்கு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிலேற்றி எட்டில் ஒரு பங்கு ஆக காய்ச்சி எடுத்து வடிகட்டி ஒரு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் என்ற அளவில் சிறிதளவு சேர்த்து கொடுக்கவும்.

4) எட்டி இலையை சுத்தம் செய்து நன்றாக நசுக்கி சிறிது தண்ணீரில் கலந்து கொண்டு அத்துடன் இருபது கிராம் கடுகு ரோகிணியை இடித்து (இது நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் சரக்காகும்) ஓராழாக்கு தண்ணீர் அரை ஆழாக்கு தண்ணீராகும் வரையில் சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவைத்து நோயின் தன்மைக்கு தக்கபடி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அல்லது மூன்று முறை ஏழுநாட்களுக்கு கொடுத்து வரலாம்.

எந்த கஷாயமும் கொடுக்கும் போதும் நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய் கலந்த திரிபாலை சூரணத்தை மூன்று வேளையும் கொடுத்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

5) கீழா நெல்லிச் செடி, பூவரசம் கொழுந்து -மணத் தக்காளிச் செடி - மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலைகளைச் சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து சிறிதளவு நீர் தெளித்து விழுதுப் பதத்தில் அரைத்துதினமும் எலுமிச்சை அளவு பசுவின் தயிரிலாவது - பசுவின் மோரிலாவது தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் கொடுத்துவர எல்லா மஞ்சள் காமாலை நோயும் குணமாகும். இத்துடன் சங்கம் வேர்ப்பட்டையை அரைத்து காலை - மாலை ஆறுநாட்கள் கொடுக்கலாம்.

6) சுக்காதி மாத்திரை - ஏலாதி மாத்திரை - இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை தேன்-சர்க்கரை - வெள்ளாட்டுப் பால் இளநீர் இவைகளுடன் சேர்த்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை நோய் கட்டுக்குள் வரும்.

7) மேலும் அயகாந்த செந்தூரம் அன்னபேதி செந்தூரம் - ஆறுமுக செந்தூரம் சங்கு பற்பம் - பலகறைபற்பம் - இவைகளை நிலைமைக்கு தக்கவாறு உபயோகித்து நல்ல பயனை அடையலாம். மஞ்சள் காமாலை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் நாம் உணவு முறைகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியமானதாகும். மருந்துகளினால் குணமாகும் நிலைக்கு மிகவும் உதவியாக உணவிலே கட்டுப்பாடும் எச்சரிக்கையும் மிக மிக முக்கியமானதாகும். தேவை இல்லாத உணவுப் பழக்கத்தை நீக்க வேண்டியது நோயாளியின் கடமையாகும். எளிமையான சைவ உணவுகளை உண்ணவேண்டும். மோர் பால்

கலந்த உணவினை உப்பின்றி உண்பதும் - எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றினையும் இனிப்பு சுவை உள்ள பழ ரசங்களையும் அடிக்கடி விரும்பி உண்ணலாம். முள்ளங்கி - காரட் போன்றவற்றை பச்சையாகவோ அல்லது புளி, காரம், கடுகு, நல்லெண்ணெய் சேர்க்காமலும் சமைத்து சாப்பிடலாம். கீரை வகைகள் -குறிப்பாக மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை - வெந்தயக்கீரை இவைகளை தினமும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகுந்த பயனைக் கொடுக்கும்.

உயிரை மாய்க்க வைக்கும் உண்ணக்கூடாத உணவு வகைகள்

இறைச்சி வகைகள், மீன், கருவாடு, நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்கக்கூடாது.

கடுகை எந்த ரூபத்திலும் சேர்க்கக்கூடாது உப்பு, புளி காரம் தாளிக்கப்பட்ட உணவுகளை நீக்கி விடவும் வேண்டும்.

புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கம், பொடி போடுதல் போன்ற ஏனைய லாகிரி வஸ்த்துக்களை உபயோகித்தால் இவைகள் நோயை அதிகமாக்கி உயிரை மாய்த்து விடும். ஆகவே சேர்க்க வேண்யடியதைச் சேர்த்து விலக்க வேண்டியதை விலக்கியும் செயல்பட்டால் மஞ்சள் காமாலை நோயை சுலப மாகவும், செலவின்றியும் சுகப்படுத்தி சுகவாழ்வு வாழலாம். சித்த மருத்துவத்திலே சிறப்பாக செயல்படும் நிலைக்கும், மஞ்சள் காமாலை நோயினை ஒழிக்கும் சித்த மருத்துவர்களுக்கும் அரசாங்கம் தேவையான உதவிகளைச் செய்து கொடுத்து சித்த மருத்துவம் வளரச் செய்ய அனைவரும் ஒன்று பட்டுச் செய்லபட வேண்டும்.

சித்தர் புகழ் வாழ்க   சித்த மருத்துவம் வளர்க

வெள்ளிவிழாவின் வெற்றிக்கு மனமுவந்த நல்வாழ்த்துகள்

Dr.P.K.P. SWAMY
Thiruvaragam
Plot 185, Anna Nagar.
Madurai-20 Phone: 45654
****

பாலமுருகன் ஜுவெல்லரி மார்ட்
தங்கம், வெள்ளை கொலுசுகள்
பாத்திரங்கள் வியாபாரம்
எண் 1. நியூசினிமா பஜார், மதுரை -1
****

ONE STEP AHEAD INSTYLE
Breeze Tailaring
268, West Masi Street.
Madurai-625 001
****

S.K. APPARELS
261, Nadar Street,
West Masi Street,
Madurai-1 Phone: 37708
****

K.R. இராஜேந்திரன் SMP, HMP
தனசேகரபாண்டியன் ஹோமியோ
சித்தா கிளினிக்
சிந்தாமணி, மதுரை 9.
****

SRE SIVASAKTHI PROCESS
Parasakthi Colony
72/C சித்துராஜபுரம். சிவகாசி
Prof. G.V. Kanagaraja.
****

MEENAKSHI OFFSET COLENDARS
No.10 Parasakthi Colony
Nehru Road, Sivakasi-626 123
****

S.P. பாலசுப்பிரமணியன் **B.A., D.F.A**
(கிராமிய கரகாட்டக் கலைஞர்)
160, கிழக்கு தெரு,
சாமநத்தம்.(P.O) மதுரை 9.

வெங்கடேஷ் ஜோதிட நிலையம்
வெ.கணபதிராம்
168, பிள்ளையார் கோவில் தெரு,
அழகர் மெடிக்கல்ஸ்(எதிரில்) சாத்தூர்.
****

THEIVANAI TRADERS
(Sales Depot)
313, West Masi Street,
Madurai-1. Phone: 31393 (PP)
****

Dr.R. ஜெயராஜ் **M.D. (M.A)**
சித்த மருத்துவ திலகம்
1/204 அரிமா கவுண்டம்பட்டி
பழைய சூரமங்கலம். சேலம் 5.
****

M.GANDHI
Spices Board
Bodinayakkanur-626 513
****

Dr.R.குரு SMP ESMP 2474
மாரியம்மன் கோவில் தெரு,
சுந்தரராஜபுரம் (B.P.O)
இராஜபாளையம் 626 142.
****

Dr.R.பழனிவேல் SMP
போகர் வைத்தியசாலை,
81/111 கடைவீதி
நாமக்கல் 637 001
****

Dr.D.சக்திவேல் RMP(H)
கணபதி ஹோமியோபதி கிளினிக்
90 கடைவீதி
நாமக்கல் 637 001.
****

வைத்தியர் M. ஜெயலுல் ஆப்தீன் RIMP
'பட்டணம் வைத்தியர்' வைத்திய நிலையம்
வாகையடித்தெரு, கோட்டாறு
நாகர்கோவில் 2.

மருந்துகளின் ஆய்வு



டாக்டர் சுப. சதாசிவம்
மல்லிகா மருத்துவமனை,
47, காந்திபுரம் ரோடு,
அறந்தாங்கி - 614 616.
புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.

20-ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலத்தில், சித்த மருத்துவம் ஆங்கிலேயர் ஆட்சியில் குன்றி இருந்த வேளையில் ஏராளமான நூற்களை எழுதி அதனை வளப்படுத்தியவர் ஹக்கிம் பா முகம்மது அப்துல்லா சாய்பு ஆவார். அவர் சுமார் 50 நூற்களுக்கு மேல் எழுதியுள்ளார். அவற்றில் அப்துல்லா அனுபோக வைத்திய நவநீதம் பத்து புத்தகங்களாக வெளி வந்தன. 1905-ஆம் வருடம் இவைகள் வெளிவந்தன.

மூதாதையர்கள் மூலம் கிடைத்து மறைத்து வைக்கப்பட்ட ஏராளமான சித்த வைத்திய முறைகள அவர் இந்த நூற்களில் வகைப்படுத்தித் தந்துள்ளார். அவையனைத்தும் அனுபவத்தில் வெற்றிக் கண்டு அவர் குடும்பத்தினரால் பாதுகாக்கப் பட்டவைகளாகும். பத்து புத்தகங்களில் 1756 மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. இதற்கு அவரால் எழுதி வெளியிடப்பட்ட திறவுகோல் முதல் பாகம் ஒன்றும் கிடைத்திருக்கிறது. இந்த பத்து பாகங்களில் இரைப் பிருமல் நோய்(ஆஸ்துமா), புற்று நோய், நரை நீக்கல் ஆகிய மூன்று நோய்களுக்குரிய மருந்துகளைப் பற்றி நான் ஆய்வு செய்திருக்கின்றேன். நூலில் நிறைய பழமொழிகளைக் கையாண்டு நூலின் நோக்கத்தை ஆசிரியர் வலிமைப்படுத்துகிறார். முயற்சி எடுத்து மருந்து செய்தால் நன்றாக அமையும் என்பதை உணர்த்த அப்துல்லா " மாவுக்கு ஏற்ற பணியாரம்" என்ற பழமொழியை உபயோகித்திருக்கிறார்.

இந்த புத்தகங்களின் கட்டமைப்பும், உள்ளமைப்பும் மேல் நாட்டில் வெளியாகும் நூலுக்கு சமமாக இருக்கிறது. பத்து பாகங்களிலும் இரைப்பிருமல்(ஆஸ்துமா) நோய்க்கு 72 மருந்துகள் உள்ளன. இதில் ஒன்று புகைக்கும் மருந்து. புற்று நோய்க்கு 28 மருந்துகள் உள்ளன. இதில் ஒன்று வெளி மருந்து. மற்றொன்று புகைக்கும் மருந்து .

நரைக்கு ஆறு மருந்துகள் அப்துல்லா தந்துள்ளார். அதில் ஒன்று தைலம்.

" இரைப்பிருமல்"

இரைப்பிருமல் என்றே இதனை அப்துல்லா குறிப்பிடுகிறார். கைக்கு கிடைத்த அவரது திறவுகோலில் இதற்கு 30 மருந்துகளே அட்டவணையிட்டு தந்துள்ளார். ஆனால் பத்து பாகங்களையும் முழுக்க ஆராய்ந்த போது 72 மருந்துகள் அதற்கு இருப்பது தெரிந்தது. அதில் உள்ள முக்கியமான மருந்தை வைத்து அப்துல்லா மருந்திற்கு பெயர் வைத்திருக்கிறார். அதில் தாளகத்தைக் கொண்டு முடிந்த மருந்துகள் ஆறு.(அதில் ஒன்று புகைக்கும் மருந்து)

ஸ்வர்ண லோகம் -1
மண்டூரம் - 1
காந்த- 1
தாம்பிரம் - 3
ஆறுமுகச் செந்தூரம் - 2
அப்ரக மருந்துகள் - 4
காரியம் - 3
வெள்ளி - 2
தங்கம் - 1
சிருங்கி பற்பம் - 2
கரியுப்பு செந்தூரம் -2

துருசு - 5
அன்னபவளம் - 1
பவளம் - 2
முத்துச் சிற்பி - 1
முத்து - 1
மரகதம் - 1
அண்டம் - 1
லிங்கம் -1
பாடாணம் - 3
ரசம் அல்லது பஞ்ச
சூதத்தில் முடிந்தது - 7

சுக்கு சேர்ந்தது - 1
தாளிசம் சேர்ந்தது - 2
கண்டங்கத்திரி சேர்ந்தது - 2
தூதுவளை சேர்ந்தது - 4
கற்பூர வல்லி சேர்ந்தது -3
திராட்சை சேர்ந்தது -2
பச்சை கற்பூரம் சேர்ந்தது - 2
பேதி மாத்திரை (கோடா சுழி) - 2
பேதி மெழுகு - 1
கெண்டைக் கச்ச
கருவாட்டுக் குழப்

இரைப்பிருமலுக்கு 72 மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இதில் துருசுக்கு 5 மருந்துகள் உள்ளன. தாளகம் மட்டுமே இரைப்பிற்கு புகைக்கும் மருந்தாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. எரிப்பு மருந்துக்கள், பற்பம், சுண்ணம், செந்தூரம், சூரிய புடம் அடுப்பில் வைத்து எரித்தல் முறைகளில் தந்திருக்கிறார். அரைப்பு வகை மருந்துகள் பஞ்ச சூத வகையில் வருகின்றன. மூலிகை மருந்துகள் சூரணம், இளகம், வடகம், உருண்டை, குழம்பு வகைகளாக உள்ளன. குழம்பு முறையில் ஒன்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதில் கெண்டை கச்சைக் கருவாடு சேருகிறது. ரசம், பஞ்ச சூதம் சேர்ந்த மருந்துகள் பத்து உள்ளன. இதற்கு அடுத்து தாளகத்திற்கு ஆறு மருந்துகள் இருக்கின்றன.

இரைப்பிருமலுக்கு ஆடா தோடை, திப்பிலி, ஏலரிசி, திரிகடுகு, அமுக்கிரா, வெற்றிலைச்சாறு, அதிமதுரப்பால், முங்கிலுப்பு, சிற்றரத்தை முதலியன அனுபான மருந்துகளாக அப்துல்லா குறிப்பிட்டிருக்கிறார். மருந்து தயாரிப்பில் வெள்ளருக்கம்பால் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. மனோசிலைக்குத் தனியாக மருந்து இல்லையென்றாலும், மனோசிலை சேரும் இரைப்பிருமல் மருந்தை நவநீதம் சிலாகித்துக் கூறுகிறது. இதில் தங்க பற்பம் கச்சினாரி மர இலைச்சாற்றில் அரைத்து புடமிட வேண்டும். அண்ட பற்பம் நீர் முள்ளிச் சாற்றில் அரைத்து புடமிட வேண்டும். கண்டங்கத்திரி பழச் சூரணத்தில், கண்டங்கத்திரி பழம் மட்டுமே சேருகிறது. இரைப் பிருமலுக்கு ஒற்றை மருந்தாக கண்டங்கத்திரி பெருமை பெறுகிறது.

"புற்று நோய்"

புற்று நோய் மருந்துகள்-28-அதில் அப்துல்லா அவர்கள் முக்கிய மருந்துகளைத் தலைப்பிட்டு மருந்தின் பெயர்களைக் கூறியுள்ளார். மருந்துகளுக்கு அப்துல்லா, தந்த தலைப்பை வைத்தே மூன்று நோய்களிலும் மருந்துகளைப் பிரித்து தந்துள்ளேன்.

காந்தம் - 1 கருவங்கம் - 1
(இது கழுத்து ரணப்புற்றிற்கு விசேடமாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது)
பவளம் - 1
(இது அல்குல் புற்றிற்குக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது)
முத்து - 2 கோரோஜனை மெழுகு - 1 சண்ட மாருதம் - 1
(எல்லா புற்றுக்கும் இது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது - பூரம் பத்து பங்கு சேரும் முறை)
வீர மெழுகு - 1 தன்வந்திரி - 1 (லிங்கம் சேர்ந்தது)
கெந்தகம் - 4
இதில் கெந்தக சூரணம் நா, வாய் புற்றுக்குக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.
ரசம் - 2
காரீயம், லிங்கம், அரிதாரம் வங்கம், நாகம், பாடாணம் முதலியவை சேர்ந்தது - 4
இவை சேர்ந்த புகை - 1 லிங்கப் பதங்கம் - 1 குருப் பதங்கம் - 1
வாய்ப்புற்று, கன்னப்புற்று, நாசிப்புற்று, செவிப்புற்றுக்குக் குறிப்பிடத்தக்கது.
சேராங் கொட்டை (வல்லாதி) - 4 நீரடிமுத்து - சேராங்கொட்டை - 1 வெளியே பூசும் மருந்து - 1

இந்த மருந்துகளில் அதிக அளவு சேரங்கொட்டை முக்கிய இடம் பெறுகிறது. எல்லா மருந்துகளும் அல்குல் லிங்கம் புற்றுக்கு மருந்துகளாகக் குறிப்பிட்டுள்ளன. இதில் சண்ட மாருதத்தை எல்லா வகைப் புற்றுக்கும் மருந்தாக எழுதியுள்ளார். அப்துல்லா அவர்கள் தானே உபயோகித்து அல்குல் புற்றில் வெற்றிக் கண்ட மருந்ததாக காந்த ரச வில்லையைக் குறிப்பிடுகிறார். இது தானிய புடத்தில் வைத்து எடுக்கப்படுவதாகும். புற்று நோய் ஆய்வில் ஈடுபடுபவர்கள் அனைவரும் சோதித்துப் பார்க்கத் தக்க மருந்து இது. மருந்து சாப்பிடும் காலத்தில் கக்கல் ஏற்பட்டால் மருந்தை நிறுத்திவிட அப்துல்லா கூறியுள்ளார். பத்தியமும் கடுமையாக வைத்திருக்கிறார்.

"நரை நீக்கல்"

நரை நீக்கும் மருந்துகளில் உள் மருந்து ஐந்து தலைக்கு தேய்க்கும் தைலம் ஒன்று. அவைகளை அப்துல்லா அவர்கள் கொடுத்துள்ள தலைப்பை முக்கியமாக வைத்து மருந்துகளை பிரித்துள்ளேன்.

எஃகு ஸ்வர்ணம் - 1 அப்ரக சத்து - 2 சர்வ நோய் ஷராதன செந்தூரம் - 1

நாகர விந்தாதி மகா காமேஸ்வர இளகம் (சுக்கு சேர்ந்தது) - 1

பூலாம் பழம், கையாந்தகரை சேர்ந்த தைலம் - 1

காயகல்பம், தாது விருத்திக்கு பயன்படும் இளகம், செந்தூரம் நரை போக்கு மருந்தில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. இதில் மேலும் தைல வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ள தாருட்டிய விருத்தி போதினி இரண்டாம் பாகத்தைப் பார்க்கச் சொல்லியுள்ளார். பத்து பாகங்களிலும் நரை நீக்கும் முறைகள் ஏழு உள்ளன.

ஆய்வில் கிடைத்த இரைப்பிருமல் மருந்துகள் மருந்தின் முன்னர் மருந்தின் வரிசை எண் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

முதற்பாகம்

தாளக கருப்பு பக்கம் 8,15. ஸ்வர்ண லோக செந்தூரம் 28. மண்டூர பாவனை 45. காந்த செந்தூரம் 60. மகா சுய மக்கினி செந்தூரம் 63. ஆறுமுக செந்தூரம் 76. தாம்பிர பற்பம் 77. தாம்பிர பற்பம் 81. தாம்பிர பற்பம்

இரண்டாம் பாகம்

110. அப்பிரக பற்பம், 116. அப்பிரக சுண்ணம், 127. அய அப்பிரக செந்தூரம், 128. பளிங்கு அப்பிரக செந்தூரம், 128. பளிங்கு அப்பிரக செந்தூரம், 141. கருவங்க பற்பம், 142. கருவங்க பற்பம், 150 காரீய பற்பம், 189. வெள்ளி பற்பம், 200. வெள்ளிச் செந்தூரம், 202. தங்கப்பற்பம்

மூன்றாம் பாகம்

151. சிருங்கி பற்பம், 152. சிருங்கி பற்பம், 190. கரியுப்புச் செந்தூரம், 212. கரியுப்புச் செந்தூரம், 269. துருசு பற்பம், 273. துருசு பற்பம், 276. துருசு செந்தூரம், 376. துருசு செந்தூரம், 280. துருசு செந்தூரம், 289. அன்ன பவள செந்தூரம், 296. அண்ட பற்பம், 302. முத்து சிற்பி பற்பம், 319. பவளபற்பம், 331. பவளக் கொடி பற்பம், 342. முத்துப் பற்பம், 363. மரகதபற்பம், 431. பவள பற்பம்.

நான்காம் பாகம் - "492 இலிங்கச் செந்தூரம்"

ஐந்தாம் பாகம் - " 660. சூரிய பாதரசம்"

ஆறாம் பாகம்

862. தாளக செந்தூரம், 869. தாளக மாத்திரை, 870. தாளக மாத்திரை, 879. தாளகப் புகை

ஏழாம் பாகம்

908. பாடாண பற்பம், 911. பாடான பற்பம், 915. பாடாண பற்பம், 952. பஞ்ச பூத செந்தூரம், 979. சுவாசக்குடோரி, 980. சிவநாம ரசம், 1001. குப்பி வைப்புச் செந்தூரம், 1012. கௌரி சிந்தாமணி ரசச் செந்தூரம், 1033. கப குடோரி.

எட்டாம் பாகம்

1042. சுவாச உருண்டை, 1078. தாளிச் சூரணம், 1080. தாளிச இளகம், 1095. கண்டங்கத்திரி பழச் சூரணம், 1096. கண்டங்கத்திரி பழ இளகம், 1011. தூதுவளை இளகம், 1102. தூதுவளை இளகம்,1103. தூதுவளை நெய், 1104. தூதுவளை நெய்,1124. பச்சை கற்பூராதி சூரணம், 1125. கற்பூரதி இளகம், 1131. கற்பூரவள்ளி நெய், 1132. கற்பூரவள்ளி சர்பத், 1136. திராட்சை நெய், 1137. திராட்சை மாத்திரை, 1175. கற்பூரவள்ளி பானம்.

ஒன்பதாம் பாகம்

1227. ஆனந்த கோடா சுழி, 1230. திரியோதச கோடா சுழி,1254. பேதி கருப்பு மெழுகு, 1407. உஷ்ண வாயு உசிதம்.

ஆய்வில் கிடைத்த புற்று நோய் மருந்துகள்

முதற்பாகம் - 51. காந்தரச பில்லை

இரண்டாம் பாகம் - 158. கருவங்க செந்தூரம்

மூன்றாம் பாகம் - 319. பவள பற்பம், 341. முத்து பாகம்

நான்காம் பாகம்

513. தன்வந்திரி செந்தூரம், 557. கோரோஜனை மெழுகு, 563. வாயு மாத்திரை, 580. சண்ட மாருதம், 600 வீரமெழுகு.

ஐந்தாம் பாகம் - 683. நீல கண்ட ரசப் பதங்கம், 707. உத்தர ரசச் செந்தூரம்

ஆறாம் பாகம்

769. கெந்திபூர பற்பம். 786. கெந்தக மெழுகு, 795.கெந்தக சூரணம், 799. கெந்தக ரசாயனம்.

ஏழாம் பாகம்

952. பஞ்ச பூத செந்தூரம், 977. புசண்ட ராம பரண மாத்திரை, 987. இரசவங்கப் புகை, 998. நீலகண்ட மாலை, 1024. குருப்புதங்கம், 1025. இலிங்கப் பதங்கம்.

எட்டாம் பாகம்

1144. வல்லாதி இளகம், 1145. நரசிம்ம இளகம், 1148. பால் வல்லாதி, 1149. இடி வல்லாதி, 1150 நீரடி முத்து வல்லாதி.

பத்தாம் பாகம் - 1515. புற்றுப் பதங்கம், 1125. புற்று உசிதம்

ஆய்வில் கிடைத்த நரை நீங்கும் மருந்துகள்

முதற்பாகம் - 4. எஃகு சுவர்ணச் செந்தூரம்

இரண்டாம் பாகம் - 119. அப்பிரகச் செந்தூரம், 120. அப்பிரக செந்தூரம்

ஐந்தாம் பாகம் - 728. சர்வ நோய் ஹாதன செந்தூரம்

எட்டாம் பாகம் - 1148. நாகர விந்தாதி மகா காமேஸ்வர இளகம்

பத்தாம் பாகம் - 1653. நரை மாறத் தைலம்.



நோயைத்தடுத்து சேயைக்காப்போம்

R. லெட்சுமணதுரை
சித்தமருத்துவ அதிகாரி
உறுப்பினர் தமிழ்நாடு போர்டு இந்திய மருத்துவம்
கோவை -641 038.

"இளம்பிள்ளை வாதம்"

ஓடி விளையாடு பாப்பா ..... நீ
ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா
கூடி விளையாடு பாப்பா - ஒரு
குழந்தையை வையாதே பாப்பா

எனப் பாடிய பாரதி தன் பாடலில் நல்ல ஆரோக்கியமான கருத்துக்களைக் கூறி உற்சாகமூட்டி மகிழ்வித்தார் தாயும், தந்தையும் இப்பாடலை குழந்தைக்குப் பாடிக் காட்டி ஊக்குவித்தனர் இந்த சமுதாய பாடலை கேட்டு துருதுருவென ஓடிய கால்களும், மகிழ்ச்சியில் துள்ளிய குழந்தைகளும் ஏராளம்.

ஆனால் இன்று அனேக குழந்தைகள் கை, கால்கள் துவண்டு ஓடி விளையாட முடியாமலும், கூடி மகிழாமலும், ஓய்ந்து சூம்பி மாய்ந்து போயிருக்கும் காட்சியை காண்கிறோம். இந்த இளம்பிள்ளைவாத குழந்தைகளைப் பார்த்துதான் பாரதியார் குழந்தைப் பாட்டை பாடினானோ என எண்ணத்தோன்றுகிறது.

நோயின் குணங்கள் : பிறக்கும் குழந்தைகள் ஊனமாய் பிறப்பதைக் காட்டிலும், பிறந்த குழந்தைகள் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் பாதிக்கும் எண்ணிக்கை ஏராளம்.

இவ்வியாதி வேகமாக வரும், கடுமையாக இருக்கும். இது ஓர் அழற்சி, இவ்வழற்ச்சி தண்டுவடத்தையோ முகுளத்தையோ அல்லது இரண்டையுமோ தாக்கும்.

கை, கால்கள், முதுகு, மார்பு, கழுத்து தொண்டை இவற்றின் தசைகளை கட்டியாக்கும். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் இப்பகுதிதான் பெரும்பாலும் போலியோ தாக்குதலுக்கு உள்ளாவது.

நுண்கிருமி என்ற தொற்றுநோய் கிருமிகள் குழந்தையின் உணவு மூலமாக நோயுள்ள குழந்தையின் மூக்கினுள் நுழைந்து தும்மல், இருமல் மூலமாகவும், வெளிப்பட்டு அருகில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு காற்றின் மூலம் பரவும். உணவுக் குழாயின் மூலம் குழந்தையின் குடலுக்குள் சென்று சில தசைப்பிடிப்புக்களைத் தாக்கி வலுவிழக்கச் செய்யும் குடல், பின் மூளை நரம்புகளும் பாதிக்கப்படும். நன்றாக ஆடி, ஓடி திரிந்த குழந்தைக்கு சுரம் தோன்றும். அச்சுரம் ஒருநாள் முழுவதுமிருக்கும்.

மறுநாள் குழந்தையினால் எழுந்திருக்க முடியாத சூழ்நிலை ஏற்படும். கால்களில் ஒன்றோ, அல்லது இரண்டோ தரையில் ஊன்ற முடியாதபடி துவண்டுவிடும்.

சில குழந்தைகளுக்கு சளி, சுரம் சேர்ந்தே வரும். சில சுரத்தினால் வலிப்புகளும் வரலாம். மறுநாள் குணமாகும், ஆயினும் குழந்தை படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாது படுத்த படுக்கையாகவே இருக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு சுரம் வரும் குழந்தையை தூக்கினால் இரும்பு குண்டு கனப்பது போலிருக்கும், கண்கள் சொருகுவதுபோல் இருக்கும், காலையில் உண்ட உணவு முழுவதும் அப்படியே வாந்தியாகிவிடும். வரவர சுரம் அதிகமாகி பின் குறையும். காய்ச்சல் குறைந்ததிலிருந்து கை கால்கள் துவண்டுவிடும். இவ்வாறு சொர்ப்பகுறிகளால் வாதம் ஏற்படுவதுண்டு.

வாதம் என்றால் வெறும் நரம்பு பாதிப்பு மட்டுமே என்று கருதுகிறார்கள். அத்துடன் இணைப்பு

தசைகளும் பாதிக்கப்படுவதால்தான் வாதமே ஏற்படுகிறது.

வாதத்தை உண்டுபண்ணும் நுண்கிருமிகளால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டுவாதம் ஏற்படுகிறது. அதையும் நுட்பமான முறையில் அணுகி நரம்புகளுக்கு உயிருட்டி சூம்பிப் போன கால்களின் தசைதிசுக்களை செயல்பட செய்து மீண்டும் நடக்க செய்ய முற்பட வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு பிறவியிலேயே இடுப்பு பிறழ்ந்திருக்கும், இடுப்பு எலும்போடு பொருந்துகிற முட்டிலி-ருந்து ஒருகால் நழுவியிருக்கும், பெண் குழந்தைகளிடம் இது அதிகமாக காணப்படுகிறது. ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கவனமாயிருந்தால் குழந்தை ஊனமாவதை தடுக்க முடியும். ஆகையால் எல்லா குழந்தைகளையும் அவர்களுக்கு இடுப்பு பிறழ்ந்து இருக்கிறதா என்று பிறந்த பத்து நாள்களில் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்நோயைச் சித்த மருத்துவத்தினால் குணமாக்கிவருகிறார்கள். அதுமட்டுமல்ல காப்பு மருந்துகளும் சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு, நோயின் காலஅளவு, பாதிப்பில் தாக்கங்களை பொறுத்து, மேல் பூசுவதற்கு எண்ணை, மாத்திரை சூரணம் ஆகியவைகளை நான் நோய்க்குத் தக்கவாறு கொடுத்து வருகின்றேன்.

சமுதாய எச்சரிக்கை :

இன்று அரசு இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு போலியோ தடுப்பு சொட்டு மருந்த்த பரவலாக மருத்துவமனைகளில் கொடுத்துவருகிறது.

போலியோ சொட்டு மருந்துகள் சரியான குறிப்பிட்ட குளிர்நிலையில் பாதுகாக்கப்பட்டு இருக்கவேண்டும். இல்லையெனில் இந்த மருந்து தன் செயல் திறனை இழந்துவிடும்.

மழைக்காலங்களிலும், இளம்பிள்ளை வாதம் பரவிக் கொண்டிருக்கும்போதும் குழந்தைகளுக்கு ஊசிபோடுவதையும் , தடுப்பு மருந்துகள் கொடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும், சளி இருமல், வயிற்றோட்டம் இருக்கும் சமயங்களில் போலியோ சொட்டு மருந்துகளை கொடுக்கக் கூடாது.

இந்தியாவில் தினம் சராசரி 1200 குழந்தைகள் இளம்பிள்ளை வாதநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஊனத்துடன் வாழவேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகிறது. தற்போது 100க்கு 20 விழுக்காடு இளம்பிள்ளை வாதநோய் ஏற்படுகிறது. இதை 1994ம் ஆண்டிற்குள் 1.33 விழுக்காடு வீதம் குறைத்திட அரசு தீவிர முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளது. இதில் 70 விழுக்காடு குழந்தைகள் தேவையில்லாத நேரத்தில் ஜுரத்திற்கு ஊசி போடுவதின் காரணமாக இளம்பிள்ளை வாத நோய் ஏற்பட்டு அவதியுறுகின்றனர். ஜுரம் என்றதும் ஊசி போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். கடுமையான ஜுரத்திற்கு அதிவிரைவில் குணமாக்கும் வேகமான மருந்துகள் கொடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும் என நீண்ட ஆலோசனையை இந்திய மருந்துவ சுகாதார கழகம் அறிவுறுத்துகிறது.

இது எவ்வாறாக இருந்தாலும் இளம்பிள்ளை வாதநோயை மட்டுமல்ல கொள்ளை நோயாக நம்மை சூழ்ந்து இருக்கும் நச்சுக்காற்றாலும் உணவு தானியங்களுக்கு தெளிக்கும் மருந்துகளாலும், நீரினாலும் நம்மை சுற்றி நோய்களோடு வாழ்ந்துவருகிறோம். சுற்றுப்புற சூழ்நிலையின் நச்சுத் தன்மையால் வரும் கேடுகள் ஏராளம்.

நாம் காணும் சமுதாயம் :

இந்த சூழ்நிலையில் நச்சுத் தன்மையில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கவனமாக ஊட்டச் சத்துக்களையாவது நாம் கொடுக்க முன்வரவேண்டும்.

இளம்பிள்ளை வாத குழந்தைகளில் பெரும்பாலும் ஊட்டசத்து குறைவினால் மட்டும் 25 விழுக்காடு குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உணவு முறையே இதற்கு காரணம். பால் போதவில்லை என்று தாய் பாலை தவிர்த்து டின்பாலை பயன்படுத்தாமல் பசும்பாலும் அத்துடன் கஞ்சிவகை உணவையும், சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். முடமான குழந்தை வலுவாயிருக்க ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிட்டு தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் இழந்த சக்தியை படிப்படியாக பெறமுடியும். குழந்தை எவ்வளவு நன்றாக நடக்க முடியுமோ அவ்வளவு நன்றாக நடக்க நாம் உதவி செய்ய வேண்டும். "நோயை தடுத்து சேயை காப்போம்".

சித்தர் புகழ் வாழ்க   சித்த மருத்துவம் வளர்க

வெள்ளிவிழாவின் வெற்றிக்கு மனமுவந்த நல்வாழ்த்துகள்

'மூலிகை சித்தர்'**K.R.** பாலசுப்பிரமணி **SMP**
ஆனந்தன் இல்லம், அன்னூர் ரோடு,
கருமத்தம்பட்டி
கோவை 641 659 போன் **2594**
****

Dr.K. RAVISANKAR BSc., RIMP
Red Empty Hard Geletine Capsules
2/13 Acraharam
Koothur. Tanjore Dt. 613 104.
****

Dr.சி. வீரமணி
அக்கு பஞ்சர் நிபுணர்
மன்னார்குடி 614 001
****

சித்த வைத்தியர் **Dr.A. பாக்கியம்பிள்ளை**
7,முருகவேல் நகர்
3 கிராஸ் K.K.நகர்
திருச்சி 620 021
****

Dr.N.K.C. வைத்தியநாதன் SMP
34, மேலக்கோபுரத் தெரு
மதுரை 625 001.
****

Dr.M.K. சௌந்திர ராஜன் SMP
34, மேலக்கோபுரத் தெரு,
மதுரை 625001
****

Dr.C. கணேசன் SMP
M/s இண்டியன் மெடிக்கல்ஸ்
177, மேல மாசி வீதி,
மதுரை **625 001.**
****

Dr.T.K. பஞ்சாட்சரம் RIMP
M/s மலையாள மெடிக்கல் ஹால்
189 வக்கீல் புதுத்தெரு,
மதுரை 625 001.
****

திரு.S. பரமசிவம், நாகலட்சுமி
தங்க நகைகள், கல், வைரம்,
ஆபரனங்கள் தயாரிப்பாளர்கள்
17-17A மகால் 2வது தெரு, மதுரை-1
****

சாமி RIMP
கபிலர் மலை சப்தகிரி ஈஸ்வர ஆஸ்ரமம்
கபிலர் மலை பரமத்தி
வேலூர் தாலூகா. சேலம் மாவட்டம்
****

Dr.S. பொன்னுசாமி
சுந்தரம் எலும்பு முறிவு வைத்தியசாலை
130, N.N. பேட்டை வீதி
தாராபுரம் - **638 656.**
****

Dr.R. சடையாண்டி SMP
88, மெயின் பஜார் சுந்தரபாண்டியம்
ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர் T.K.
காமராஜர் மாவட்டம்.
****

காமாட்சி சேர் லேண்ட்
ஆலமரம் பஸ் ஸாடாப்
அண்ணா நகர்
மதுரை **20**
****

திரு.K.S. ராமச்சந்திரன்
சந்திரா மில் ஸ்டாப்
180 மாதாங் கோவில் தெரு
கோவில்பட்டி
****

திரு.B.ஆறுமுக நாயகர்
உதவி கல்வி அலுவலர் அலுவலகம்
விளாத்திகுளம்
வ.உ.சி. மாவட்டம்
****

B.வாசுகி பாஸ்கரன்
41, 2வது குறுக்குத்தெரு,
திருவள்ளுவர் நகர்
பழங்கானத்தம் மதுரை 625 003.
****

சித்தர் புகழ் வாழ்க சித்த மருத்துவம் வளர்க

வெள்ளிவிழாவின் வெற்றிக்கு மனமுவந்த நல்வாழ்த்துகள்

திரு.G.மாரிமுத்து
முகவர் ஆயுள் காப்பீட்டு கழகம்(LIC)
மதுரை 625 019
****

Prof. T.லெட்சுமணன் BSc., M.Phil.,
S.V.N. கல்லூரி
நாகமலை
மதுரை 625 019
****

மல்லி M.N. பாலகிருஷ்ணன்
நியூ ராயல் வாட்ச் கம்பெனி
213 தெற்கு மாசி வீதி,
மதுரை 1
****

ஹக்கீம் E. உசேன்சாய்பு RMP
மணி மந்திர வைத்தியசாலை
கோட்டு வீரம்பாளையம்
சத்தியமங்கலம் 638 401
****

Dr.S. காளியப்பன் RMP
சித்த ஓமியோ கிளினிக்
கோட்டு வீரம் பாளையம்
சத்தியமங்கலம் 638 401
****

ஹக்கீமா S.B. குர்ஷித்பாஷா SMP
வாசி சித்த வைத்தியசாலை
ஆட்டையாம் பாளையம் P.O.
அவினாசி, கோவை Dt.
****

Dr.A. தங்கராஜ் RIMP
சித்த ஹோமியோ கிளினிக்
கடந்தூர் P.O காசிபாளையம் வழி
கோபி 638 466
****

சித்த மருத்துவர் K.E. அக்பர் SMP
ஜெய்லானி மருத்துவமனை
248A பிஷப் ரோடு
ஈரோடு.
****

விஷக்கடி வைத்தியர் A. சுப்பிரமணிய கவுண்டர்
விநாயகர் கோயில் தோட்டம்,
சுண்டக்காம்பாளையம் P.O
சத்தியமங்கலம்.
****

S.K. பூசாரி கிருஷ்ணன் SMP
சித்தவைத்தியர் & ஜோதிடர்
கோட்டு வீரம்பாளையம்
சத்தியமங்கலம் 638 402
****

வைத்தியர் N. கிருஷ்ணன் SMP
ஜோதிடர், அண்ணாநகர்
கோணமூலை P.O.
சத்தியமங்கலம் 638 402
****

சித்த வைத்தியர் M. பழனிச்சாமி SMP
29, எக்ஸ்டென்ஷன் வீதி எண் 1
ரங்க சமுத்திரம்
சத்தியமங்கலம் 638 401
****

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்
வெள்ளி விழா வெற்றி பெற வாழ்த்துக்கள்

SKM உடல் மற்றும் மனநல அறக்கட்டளை

180, காந்திஜி ரோடு
ஈரோடு-638 002.